MUTHIA SAYEKTI

# Berdamai dengan Diri Sendiri

SENI MENERIMA DIRI APA ADANYA

- Mutia Sayekti -

# Berdamai dengan Diri Sendiri

## - SENI MENERIMA DIRI APA ADANYA -

Psikologi Corner

# CATATAN PEMBUKA DARI PENULIS

Topik buku dengan tema "Kemampuan Menerima Kekurangan Diri" saat ini sedang dibutuhkan oleh khalayak ramai. Hal ini menilik dari kenyataan bahwa fenomena orang-orang yang sulit bahagia seringnya disebabkan oleh rasa khawatir yang berlebihan dan sulit untuk menerima keadaan.

Sudah banyak kasus yang terjadi hari ini, orang-orang yang terjerembab dalam lubang depresi karena merasa dirinya tidak seberhasil orang-orang di sekitarnya. Mereka terlalu meratapi kekurangan yang mereka miliki sampai lalai bahwa sebenarnya di balik segala kekurangan yang

mereka punya, mereka masih mempunyai kelebihan dan potensi dalam dirinya. Yang lebih ironi lagi, hal ini juga terjadi pada orang-orang yang justru pencapaian hidupnya sudah jauh di atas rata-rata. Bukankah menyedihkan jika kita mendapati seseorang yang secara prestasi sudah begitu gemilang, jabatan pekerjaannya menjanjikan, pasangan yang rupawan, tapi masih saja merasa tidak bahagia.

Sehingga saya terpanggil untuk menulis buku solo karier saya dengan mengambil tema ini. Dan akhirnya selama menulis buku ini, saya merasa sedang mengalami perjalanan batin. Mengapa? Sebab dalam proses penyelesaian buku ini saya masih memasuki fase *quarter life crisis*. Saya mendapati diri saya menjadi manusia yang susah tenang karena melihat banyak kelebihan di diri orang lain sementara hidup saya masih begini-begini saja. Oleh sebab itu, saya merasa dengan menulis buku ini, saya seolah mengobati pikiran saya sendiri yang setidaknya bisa saya bagi bersama untuk pembaca semua.

Karena awamnya saya tentang ilmu psikologi yang mungkin sulit untuk saya pahami jika membaca buku babon, maka dalam buku ini sering kali saya selipkan kisah-kisah yang saya alami sendiri. Beberapa kutipan dari buku-buku yang saya baca pun tetap saya selipkan sebagai penguat dari apa yang saya tuliskan. Semuanya

saya rangkum terkait dengan alur tema yang sudah saya bagi di setiap babnya. Tidak sedikit pula kisah dari orang-orang terdekat yang saya selipkan dalam buku ini. Sebab tak bisa dipungkiri bahwasanya saya pun banyak belajar dari mereka. Saya menganut pemahaman bahwasanya pengalaman mengajarkan banyak hal, sekalipun pengalaman tersebut baru dialami oleh orang lain. Setiap selipan kisah itulah saya merasa imaji saya berjalan dan mengalami pembelajaran baru. Bahkan tidak jarang saya berkesempatan untu mempelajari ulang hikmah apa yang sudah diselipkan Tuhan bersama setiap kisah tersebut.

Sebagai debut pertama saya menulis buku yang bukan berupa antologi, saya merasa begitu bersyukur kepada Allah swt karena tanpa izin dan rida-Nya, saya tidak mungkin mampu menyelesaikan buku ini. Saya setengah percaya tidak percaya bahwasanya buku ini akhirnya bisa rampung walaupun memang masih banyak kekurangan di sana-sini. Setidaknya misi saya untuk bisa menulis buku sendiri yang bernilai manfaat untuk banyak orang sudah selangkah tercapai. Maka dari itu kritik dan saran sangat saya tunggu untuk perbaikan kualitas tulisan saya ke depan.

Terlepas dari semua itu, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat. Dimulai dari

tim dan seluruh jajaran Penerbit Anak Hebat Indonesia yang telah bersedia mengundang saya untuk bergabung dalam tim penulis. Kemudian kakak kandung dan ipar saya, Mas Yudhi dan Mbak Ika, yang selalu bersedia memberi tumpangan selama urusan saya di Jogja. Lalu untuk guru menulis saya Kang Nassirun Purwokartun dan Kak Esty Dyah Imaniar, yang selalu mendorong saya untuk istiqomah menulis. Sahabat diskusi saya Rahma Restia dan Anggita Wibowo yang tidak pernah pelit meminjamkan buku saat saya kehabisan bahan rujukan. Serta saudara, sahabat, dan teman-teman lain-nya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

Terima kasih banyak, dan mohon maaf. Semoga saya bisa selalu menulis kebaikan untuk bekal dunia dan akhirat saya. Semoga pembaca senang dan selalu bahagia untuk menerima dirinya sendiri dalam kondisi apa pun.

Solo, Maret 2017

Penulis

# DAFTAR ISI

# #1 Semacam Prolog

# KETIDAKPERCAYAAN DIRI YANG DISKENARIO

Hari ini manusia mana yang tidak dijejali dengan nilai-nilai yang, disadari atau tidak, sudah membuat kita jauh dari rasa bersyukur dengan kodrat yang diberikan Tuhan kepada kita? Bagaimana tidak, setiap hari selalu saja ada figur-figur baru yang dipertontonkan untuk menanamkan pola pikir yang  merujuk pada satu tujuan: budaya konsumtif. Dari bintang iklan yang hampir sama gambaran fisiknya. Kebanyakan dari mereka memiliki paras cantik dengan kulit putih mulus, rambut hitam dan tebal, berbadan langsing semampai, hidung mancung, dan

masih banyak lagi. Kemudian sang pembuat iklan mengakhiri tampilan itu dengan menawarkan produk ini dan itu, jasa ini dan itu, hanya demi untuk membuat penonton tergiur untuk membeli semua barang dan jasa yang ditawarkan.

Perlahan tapi pasti, definisi *cakep* dibentuk oleh mereka, dan masyarakat awam dengan mudah memercayainya. Hingga kemudian, yang berkulit coklat bahkan hitam, tubuh gemuk dan kurus, rambut ikal bergelombang, menjadi minder dan merasa tidak *cakep* di mata *public* secara umum.

Yang disebutkan tadi baru berupa fisik yang menempel di tubuh yang sebenarnya sudah menjadi ketetapan dan mungkin tidak bisa diubah-ubah (kecuali jika memang terpaksa dan dipaksakan). Lain lagi cerita jika nilai-nilai promosi yang kian digencarkan adalah benda-benda fungsional yang kian hari kian beralih fungsi menjadi benda bernilai klasifikasi kasta. Benda-benda itu bisa berupa *gadget*, jam tangan, laptop, motor, mobil, rumah, pakaian, dan masih benda lainnya. Mereka seolah bekerja keras bukan lagi untuk memenuhi kebutuhan hidup, tetapi gaya hidup.

Bagi mereka yang mampu dan berkecukupan, hal itu mungkin tidak menjadi masalah besar. Tapi yang menjadi

perkara adalah ketika pola pikir ini terlanjur meracuni kaum menengah yang berambisi untuk menuruti hawa nafsunya. Kerja keras banting tulang demi menuruti segala sesuatu yang semu dan tidak ada habisnya. Akhirnya, angka kematian atas bunuh diri, penyakit yang dijangkit karena stres berlebih, dan konflik sosial lainnya semakin hari semakin meningkat saja. Padahal akar dari masalahnya tidak jauh-jauh dari pergeseran pola pikir yang sulit untuk menerima diri sesuai kodratnya dengan cara lebih bersyukur pada apa yang ada.

Masih segar di ingatan kita tentang sebuah foto berikut dengan berita yang viral di media sosial beberapa waktu lalu. Tentang seorang bapak paruh baya yang hendak membeli sebuah ponsel pintar dengan setumpuk lembaran uang dua ribuan. Sengaja si bapak membayar ponsel tersebut dengan lembaran uang tersebut karena memang profesinya yang berupah tak seberapa. Ia harus mati-matian mengumpulkan uang sedikit demi sedikit untuk menuruti rengekan anaknya yang ingin memiliki ponsel tersebut. Sang anak mengiba pada ayahnya agar tidak dikata ketinggalan zaman oleh teman-temannya. Bukankah itu sangat menyedihkan?

Menurut Mike Robbins dalam bukunya yang berjudul *Be Yourself* berulang kali menyatakan bahwa tiap manusia di dunia ini terlahir otentik. Tidak ada rupa maupun karakter dalam jiwa seseorang yang bisa diduplikat oleh orang lain sekalipun keduanya adalah kembar identik. Dari sini saya pun berpikir bahwasanya setiap dari diri kita memiliki kelebihan dan kekurangan yang unik dan tidak dimiliki oleh orang lain...

Castle

Suka tidak suka, mau tidak mau, ungkapan bahwa “cantik itu relatif” sebenarnya memang betul. Sebab standar cantik idealnya tidak bisa disamakan, apalagi dibentuk melalui tampilan dari figur-figur dalam media promosi itu. Jika dengan menampilkan sosok wanita yang berbadan langsing dan berkulit putih adalah sebuah simbol kecantikan, lalu bisakah kita mengatakan mereka yang berbadan gemuk dan berkulit hitam itu jelek? Kalau kata Pramoedya Ananta Toer, pola pikir ini adalah pola pemikiran yang tidak adil sejak dalam pikiran.

Sekarang coba bayangkan apabila seluruh wanita di dunia ini diciptakan menjadi langsing semua, tidak ada yang gendut, tidak ada yang kurus, bukankah membosankan? Yang ada kemudian adalah standar kecantikan tidak lagi mereka yang berbadan langsing, tetapi bergeser lagi menjadi begini atau begitu yang entah seperti apa lagi dan mau dibentuk macam apa lagi.

Kita sebagai manusia biasa mungkin pernah secara tidak sengaja atau bahkan sengaja menilai buruk suatu karya orang lain. Walaupun sebenarnya yang dihina adalah karyanya, maka yang tersinggung pastinya adalah pembuatnya. Seperti halnya jika kita menghina manusia lain dengan berkata ini jelek, itu gendut, ini payah, ini tidak tampan, maka secara tidak langsung yang kita hina ada

Penciptanya. Siapakah dia? Tentu saja Tuhan Yang Maha Pencipta.

Seandainya banyak manusia menyadari hal ini, pasti mereka tidak akan dengan mudahnya menilai buruk seseorang hanya dari tampilan fisiknya saja. Selain itu, pemikiran semacam ini pun pastinya akan jauh menolong seseorang menjadi korban iklan dan *trend* masa kini. Walaupun sebenarnya mengikuti perkembangan zaman bukanlah sebuah kesalahan besar, namun alangkah lebih baik jika kita bisa lebih bijak untuk menyeleksi hal-hal apa saja yang bisa diadaptasi dan mana yang tidak perlu dihiraukan. Sebab tidak semua yang ditawarkan oleh zaman kekinian hari ini cukup bermanfaat dan bernilai kebaikan untuk diterapkan secara keseluruhan.

Jangan karena tidak mau berbeda dengan yang lain, kemudian kita merasa minder dan tidak punya 'nilai' yang sama seperti yang lain. Ahli psikologi menyebut hal semacam ini dengan sebutan *inferiority complex*, alias sikap yang tidak mau menjadi berbeda dengan yang lain. Padahal seperti yang disebutkan oleh Mike Robbins tadi, menjadi berbeda dan unik adalah sebuah garis takdir yang sudah pasti dimiliki manusia. Lalu sampai kapan manusia modern ini tidak menyadari bahwa setiap dari diri mereka sebenarnya memiliki orisinalitas yang seharusnya bisa diunggulkan?

Sulitnya untuk bisa mensyukuri apa yang kita miliki jika dibiarkan akut maka akan mengakibatkan banyak hal yang lebih buruk. Salah satunya adalah rasa minder yang berlebihan...

Minder berlebih atau rasa rendah diri tak jarang membuat banyak orang gagal menunjukkan potensi sebenarnya yang dia punya. Bukan tidak mungkin jika ada orang yang sebenarnya memiliki banyak potensi harus mengubur diri dalam-dalam hanya karena penampilan fisiknya tidak sesuai dengan *prototype* yang ditampilkan oleh media massa secara masif tersebut. Mereka terlalu fokus pada kekurangan diri mereka yang tidak bisa diubah. Mereka terlalu lama mengutuki diri sendiri untuk hal-hal yang tidak bisa dan semestinya tidak diubah.

Untuk itulah buku ini dibuat. Melalui panggilan hati untuk menyadarkan banyak pembaca bahwasanya setiap dari diri kita memiliki potensi luar biasa yang bisa bermanfaat, bukan hanya untuk diri sendiri tapi juga ke orang banyak. Harapannya buku ini dapat menggugah jiwa khalayak luas untuk bisa berdamai dengan kekurangan dirinya sendiri. Tidak terus mengutuki diri sendiri apalagi sampai mengkufuri nikmat Tuhan lainnya.

Di dalam buku ini akan disampaikan apa saja hal yang bisa dilakukan untuk melawan pengaruh hegemoni media dan penilaian sosial dalam meracuni pemikiran kita. Sebab jika kita diam saja dan tidak melawan, bukan tidak mungkin penilaian sosial semacam ini akan membunuh karakter kita. Sehingga dalam proses melawan pengaruh ini, diperlukan adanya tameng dari dalam diri.

Anggaplah segala pemikiran yang ditularkan melalui media itu kita analogikan sebagai radikal bebas. Maka, diri kita memerlukan sistem imun yang baik dan mengonsumsi zat detoksifikasi yang cukup untuk mencegah pengaruh buruk. Sebab jika kita renungkan bersama secara tidak sadar, “pemikiran radikal bebas” itu jika dibiarkan akan menyebarkan virus-virus yang membahayakan tubuh.

Tameng yang bisa digunakan dalam proses pertahanan diri di antaranya adalah kemampuan mengenali kapasitas diri, berdamai dalam menerima kekurangan diri, dan berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Di atas semua itu diperlukan pedoman khusus dalam membentuk pola pikir/ *mindset* semacam itu. Pedoman itu bisa diambil dari keyakinan dalam diri dan menentukan figuritas utama dalam menjalani kehidupan.

# MENGAPA KEYAKINAN DIRI DAN FIGURITAS ITU PENTING?

Pembaca sekalian yang dirahmati Tuhan, hari ini, generasi muda kita, bahkan kita sendiri pun seolah haus untuk menemukan sosok teladan yang baik untuk ditiru. Bagaimana tidak? Artis-artis papan atas yang biasa kita saksikan di berbagai media hanya mampu memperlihatkan keglamoran gaya hidup, gagalnya berumah tangga, sensasi yang tidak penting-penting amat, dan prestasi yang begitu-begitu saja. Semua itu mereka pamerkan ke khalayak, termasuk kita, demi untuk mencari popularitas dan pengakuan semu. Hingga akhirnya kebanyakan dari kita akhirnya

beranggapan bahwa kehidupan yang bahagia dan ideal adalah hidup yang glamour, bisa bergonta-ganti pasangan, populer di kalangan masyarakat luas, dan mendapatkan pengakuan semu yang entah berupa positif maupun negatif.

Sementara sistem pendidikan yang menjadi senjata utama negeri ini pun semakin terlihat basi dan tidak memiliki gairah dalam melawan semua itu. Tidak percaya? Kita bisa lihat bersama sekarang, betapa sulitnya materi sekolah anak kelas satu Sekolah Dasar zaman sekarang. Karakter guru yang seharusnya bisa *digugu* dan *ditiru*[1] seolah menjadi melempem dewasa ini. Bersikap tegas sedikit, langsung dilaporkan ke polisi. Berusaha bersahabat dengan siswa, lalu dianggap tidak punya wibawa. Padahal kelegaan hati dan semangat anak sendiri pun untuk duduk manis, menimba ilmu, menyerap informasi di bangku sekolah hari ini sudah tidak sama spiritnya dengan zaman dulu.

Maka wajar jika fondasi keyakinan dari dalam diri tiap manusia dalam menghadapi zaman modern ini perlu diteguhkan. Supaya mereka tidak terlalu awam dan polos dalam menyerap segala informasi dan pengaruh yang ada di sekitar mereka. Arus kehidupan di era

1 Diteladani dan dicontoh

global ini kian hari kian deras. Jika dalam diri kita tidak kekuatan untuk bertahan, maka tidak heran jika dalam mengarungi kehidupan pun manusia mudah terombang-ambing tanpa tujuan.

Begitu pula dengan keberadaan figur yang patut dijadikan contoh dan teladan. Bahkan salah satu bapak bangsa kita, K.H. Agus Salim pernah menyatakan bahwa seluruh ilmu pengetahuan dan filsafat tidak dapat memberi penyelesaian yang memuaskan terhadap aneka kesulitan, tak dapat memberi jawaban yang tuntas terhadap segala masalah. Namun, pendidikan yang lebih berhasil di atas semua itu adalah sosok yang mampu memberikan keteladanan dan contoh yang baik untuk melangsungkan kehidupan.

Sekarang kita ambil contoh kasus. Sebagian besar anak-anak, atau mungkin kita sendiri, seringnya malas jika bertemu orangtua atau atasan yang senang memerintah atau melarang secara otoriter. Walaupun perintah itu bernilai kebaikan sekali pun, kita pasti merasa enggan untuk melakukannya. Tapi akan berbeda jika orangtua dan atasan itu menggunakan metode pemberian contoh

atau keteladanan. Jauh sebelum mereka memerintah orang lain, yang mereka lakukan adalah melaksanakannya terlebih dahulu.

Coba kita lihat bersama, saat ayahnya merokok tapi melarang anak laki-lakinya merokok, apakah kira-kira itu berhasil?

ITULAH MENGAPA KEBERADAAN SOSOK YANG BISA DITELADANI MERUPAKAN SALAH SATU SOLUSI DALAM PROSES MENANGKAL RADIKAL BEBAS PENGARUH BURUK KEHIDUPAN YANG BEGITU PLURAL HARI INI...

Sebab sudah banyak ahli di bidang pendidikan yang menyatakan bahwa proses mendidik yang paling efektif adalah dengan cara memberi keteladanan, bukan sekadar perintah atau larangan. Mereka melihat lalu meniru. Maka mari kita cari dan temukan bersama seperti apa figur yang pantas untuk ditiru sambil tetap menemukan jati diri atau *persona* dari diri kita sendiri.

# MENJADI MANUSIA OTENTIK

Masih dalam buku yang sama, Mike Robbins berulang kali menjelaskan bahwa diri kita bukanlah jiplakan dari diri orang lain. Pun sebaliknya, orang lain pun tidak bisa menduplikat apa yang sudah menjadi jati diri kita sendiri. Judulnya saja gamblang "*Be yourself, because everyone is already taken*".

Dalam buku tersebut Robbins menyampaikan bahwa ada 5 prinsip dasar yang diperlukan untuk menjadi pribadi yang otentik.

Yang pertama yaitu *Know Yourself* atau ketahui siapa dirimu sebenarnya. Kemudian *Transform Your Fear* yaitu ubah ketakukan yang menggelayut dalam hidupmu. Selanjutnya *Express Yourself* alias tunjukkan siapa dirimu yang sejati kepada dunia. Lalu *Be Bold* atau beranilah untuk menunjukkan jati dirimu sebenarnya itu. Dan yang terakhir setelah kita semua berani menunjukkan jati diri adalah *Celebrate Who You Are*, rayakan semua itu sebagai bentuk rasa syukur...

Kelima prinsip tersebut nantinya juga akan dibahas dalam buku ini sebagai bentuk referensi tambahan yang memperkuat para pembaca bahwasanya kekurangan dalam diri kita sebaiknya bukan untuk terus dicaci atau dihakimi. Justru, segala kekurangan dan kealpaan kita sebagai *human* adalah suatu rahmat yang seharusnya disyukuri.

Proses untuk berhasil dalam penerimaan diri di sini mungkin tidak instan. Semua tergantung kepada bulatnya tekad masing-masing individu. Sejauh mana ia siap untuk berdamai dengan dirinya sendiri, meredam setiap gejolak dalam hati dan kepalanya, mengendalikan hawa nafsunya pastinya bukanlah sesuatu yang mudah. Namun selama ada keinginan yang kuat dalam hati untuk mengubah *radikal bebas* dalam pikiran dan hati kita, insya Allah kemudahan untuk berubah pun bukan hanya sekadar angan-angan.

Satu hal yang pasti, kita tidak akan bisa menyelesaikan banyak hal di luar sana, jika di dalam diri kita sendiri belum terselesaikan masalahnya. Sehingga penting sekali bagi kita untuk mampu melewati fase “selesai dengan dirinya sendiri”. Pastinya lucu jika kita *belaga* ingin memotivasi orang lain untuk bisa menerima kenyataan dengan lapang dada padahal dalam hatinya sendiri masih sering mempertanyakan pahitnya kenyataan yang terjadi dalam hidupnya.

Konon, seseorang yang antara perbuatan tidak ada yang sink sifat munafik. Terlihat sepele

HATI, KEPALA, UCAPAN, DAN

RON MAKA IA MENJURUS KE ARAH

TAPI MENGERIKAN JUGA, KAN?

# #2 Berdamai dengan Ketidak-sempurnaan

# BERSAHABAT DENGAN KEKURANGAN

Sebelum kita membahas tentang kekurangan diri, menarik jika kita sedikit mengupas tentang nasib. Sebab nasib dan kekurangan diri sering dianggap sebagai sahabat karib. Banyak di antara kita yang tidak jarang mengatakan bahwa sesuatu yang buruk dalam hidup itu disebut sebagai nasib.

Lalu bijakkah kita jika segala sesuatu yang buruk terjadi kepada kita lantas dengan mudah kita menyebutnya dengan, “Ya sudahlah... memang sudah nasib”?

## Menurut Komarrudin Hidayat dalam bukunya yang berjudul *Psikologi Kebahagiaan*, nasib setiap orang ternyata tidak selalu merupakan garis takdir yang sudah tidak bisa diubah...

Namun segala kenyataan yang terjadi di dalam hidup kita bisa juga merupakan akibat atau hasil dari apa yang telah kita perbuat. Semakin positif pikiran dan perbuatan kita, maka kian positif pula nasib hidup kita. Begitu pula sebaliknya, semakin negatif dan hitam warna perbuatan dan pikiran kita, maka semakin berantakan pula nasib yang akan kita alami.

Jadi, jika ada sesuatu yang buruk terjadi dalam hidup kita, maka kita tidak bisa menyalahkan takdir secara

sepihak. Idealnya, kita harus bertanya pada diri sendiri, kira-kira apa yang telah membuat hidup dan masalahnya terasa semakin berat dan menjemukan. Sebab besar kemungkinan, apa yang kita hadapi saat ini merupakan buah dari apa yang telah kita lakukan di masa lalu.

Di sisi lain, apabila kita menghadapi kenyataan yang pahit setelah kita berjuang untuk berpikir dan berbuat sebaik dan sepositif mungkin, itulah yang dinamakan takdir. Sering kali kita memang harus melalui ketetapan dari Sang Pemiliki Cerita Kehidupan, yang terkadang tidak bisa masuk di akal. "Kok bisa, saya sudah berjuang sebaik-baiknya hasilnya tetap kalah dengan mereka yang mungkin ikhtiar dan doanya biasa-biasa saja?"

Fase-fase semacam ini yang sering membuat banyak orang menjadi cepat putus asa, menanam bibit dengki dan benci, kemudian enggan untuk berusaha lebih baik lagi. Bahkan yang lebih parah adalah mempertanyakan keadilan Tuhan. Padahal, bentuk kegagalan, yang bahkan terjadi secara berulang, merupakan sebuah skenario-Nya yang disengaja untuk menguji seberapa besar keyakinan dan tekad kita dalam berjuang.

Sayangnya, manusia sudah dituliskan dalam ayat suci sebagai makhluk yang senang tergesa-gesa. Terbukti, kan... hari gini apa-apa juga dibuat serba instan. Hal ini akan diperparah kondisinya jika manusia-manusia ini belum mampu mengalahkan ego dan hawa nafsunya.

**Kalau kata Mike Robbins sih, "*Many of us are our own worst enemies.*" Musuh terbesar dalam kehidupan sebenarnya tidak lain adalah diri kita sendiri.**

Banyak kegagalan dalam hidup fatal terjadi sebab seseorang belum mampu mengalahkan "keakuan" dirinya. Ada rasa sakit dari dalam hati jika belum bisa mendapatkan pengakuan atau apresiasi publik atas sebuah prestasi secara materi yang bisa terlihat secara kasat mata.

Jadi kalau dipikir-pikir lagi, usaha yang sebagian besar kita lakukan sebenarnya tidak jauh hanya untuk mendapatkan pujian dari orang lain. Jika tidak dapat pujian, tumbanglah dia dan enggan untuk berusaha lagi. Maka wajar apabila mereka sering harus remedi dalam ujian kehidupan di bab "kegagalan" ini.

Fenomena pahit yang terjadi dalam hidup kita setelah serangkaian panjang usaha terbaik yang telah dilakukan merupakan bentuk suratan takdir yang sudah ditetapkan, jauh... sebelum diri kita ini datang ke dunia. Ini seperti kenyataan kita dilahirkan dari orangtua yang seperti apa,

dengan keadaan keluarga yang bagaimana, dan berasal dari suku apa. Semua itu sudah kita terima jadi sejak muncul ke dunia. Tidak ada campur tangan kita dalam proses penentuan takdir tersebut. Semuanya sudah mutlak terjadi dan kita tidak memiliki negosiasi untuk mengambil pilihan lain. Nah, sama halnya dengan *ujian remedy* dalam menghadapi kegagalan hidup berulang setelah usaha terbaik yang telah dilakukan.

Mungkin bentuk pemikiran semacam ini akan sulit diterima oleh mereka yang tidak memercayai adanya Sang Pencipta dan kehidupan setelah kematian. Namun, di sini, saya ingin meluruskan bahwa kenyataan (yang mungkin kita anggap) buruk bisa jadi merupakan akibat dari pikiran dan perbuatan kita. Tetapi, jika kenyataan pahit atau kekurangan dalam diri tersebut hadir setelah usaha terbaik sudah kita lakukan, atau mungkin kenyataan itu hadir sudah sejak kita lahir, maka itu bisa kita sebut itu sebagai nasib atau suratan takdir yang memang sudah ditetapkan oleh Tuhan.

Kalau kekurangan dalam hidup yang masih bisa diubah, maka silakan untuk diubah sebisa mungkin dengan cara yang benar. Contohnya seperti apa? Sikap atau perilaku negatif kita kepada orang lain yang mungkin sering menyakiti, pola pikir negatif yang disadari atau tidak ternyata sudah membuat kita sendiri tertekan, dan masih

banyak lainnya. Tapi kalau yang kodratnya tidak bisa diubah tapi tetap dipaksa untuk berubah, maka siap-siaplah untuk merasa lelah dalam kesia-siaan.

## Apa saja sih kekurangan dalam diri yang tidak bisa diubah?

Kalau kita berpikir lagi, mungkin pertanyaan semacam ini sudah mulai nampak bias untuk dijawab secara gamblang. Sekarang coba bayangkan, kalau dulu ada orang yang sejak lahir kulitnya hitam dan ingin lebih putih (mohon maaf tanpa bermaksud mengotak-kotakkan warna kulit), ya tidak semudah sekarang untuk suntik obat atau melakukan berbagai macam perawatan. Ingin memiliki hidung yang lebih mancung, bisa langsung bedah plastik. Ingin bisa mengurangi berat badan, produk berbahan herbal sampai kimia semuanya ada. Ingin lebih tinggi, juga sudah ada alatnya. Semua tersedia, asal ada uangnya. Semua bisa cantik dan tampan, asal ada modalnya.

Semakin kita merasa tidak percaya diri, maka semakin habislah uang kita untuk hal-hal semacam itu. Gaji sebesar apa pun terasa tidak pernah cukup. Sendi-sendi kehidupan tidak lagi untuk memenuhi kebutuhan hidup, tapi lebih kepada gaya hidup. Sampai akhirnya kita lalai pada kaum marginal yang bahkan untuk bisa makan tiga kali sehari saja harus susah payah setengah mati. Ah, peduli apa kita dengan mereka, ya? Yang penting kan kita sendiri dulu yang bahagia...

*Naudzubillahimindzalik...*

Lalu, bagaimana bijaknya dalam menyikapi semua itu?

Begini, dalam menyikapi kekurangan fisik yang kita miliki, kita harus mengubah dulu pola pikir yang ada di dalam kepala kita. Contoh, saat kita tahu berat badan kita terlalu kurus dan mudah sakit-sakitan, maka usahalah untuk menambah berat badan demi urusan kesehatan. Bangun prinsip bahwa saat tubuh ini lebih berisi, maka gerak dan pola kerja akan lebih produktif daripada sering sakit-sakitan. Sama halnya saat badan kita terlalu gemuk dan ingin mengurangi berat badan. Tanamkan pemikiran bahwa berat badan berlebih pun tidak baik untuk kinerja otak dan tubuh. Semangat dalam bekerja pastinya tidak selincah mereka yang porsi tubuhnya seimbang. Nah, dengan menanamkan pola pikir yang positif sebagai langkah awal, maka proses ikhtiar yang dilakukan pun tidak akan menjadi terdorong ambisi semu yang melelahkan dan tanpa tujuan.

Maksudnya tanpa tujuan bagaimana? Begini, kalau kita memang berprofesi sebagai *public figure* yang harus selalu berpenampilan menarik dan *fit on camera*, maka silakan saja kalian melakukan diet dan latihan khusus demi tampil terbaik di depan layar kaca. Itu sebagai bentuk profesionalitas dan totalitas dalam bekerja. Silakan, itu tidak dilarang, justru malah sangat dianjurkan. Namun, kalau tuntutan profesi harian kita tidak meng-

haruskan kita memiliki berat badan layaknya model produk pelangsing yang ada di layar kaca, ya sudah... jangan menyiksa diri. Tataran kebutuhan kita hanya satu: sehat dan bahagia. Kalau sudah sehat, mau diajak ber-produktif kerja model seperti apa pun *insya Allah* akan lebih kuat. Dan kalau sudah bahagia, bekerja tidak akan terasa seperti kerja, tapi aktivitas harian yang dibayar. Menyenangkan, ya?

PERCAYA DIRILAH. SETIAP LEKUK DARI TUBUH KITA ADALAH CIPTAAN YANG MAHASEMPURNA. SUDAH PASTI ITU YANG TERBAIK.

Jangan khawatir kalau kita tidak akan laku kalau kita tidak secantik atau setampan artis di televisi. Sebab tidak semua selera manusia itu sama. Lagipula, saat kita tidak bisa menerima kodrat pemberian Tuhan maka sama halnya kita mencemooh pada apa yang sudah diberikan oleh-Nya. Ada pepatah yang mengatakan bah-wa jika kita menghina suatu karya seni atau sastra, maka sama saja kita menghina si pembuat karya. Nah, saat kita menghina manusia... sama halnya kita meng-hina Penciptanya. Wih, ngeri ya?Itu tadi baru berupa kekurangan yang sifatnya berupa kekurangan fisik. Ma-

salah mulai rumit ketika kekurangan yang kita miliki berada dari dalam diri yang tidak nampak secara kasat mata. Tidak sedikit manusia hari ini yang menjadi sulit menerima kenyataan sebab kepribadiannya tidak "seragam" dengan mayoritas kebanyakan yang ada di sekelilingnya. Contohnya, ada orang yang merasa tidak nyaman ikut nongkrong duduk-duduk sore di depan rumah sambil menggosip, kemudian ia dikucilkan dan akhirnya menjadi bahan gosip itu sendiri. Hanya karena ia memiliki sifat yang tidak sama dengan lingkungannya, ia harus menjadi minoritas yang dikucilkan. Bahkan tidak jarang orang-orang yang memilih "berbeda" dan mengambil jalan sunyi ini justru menjadi *public enemy*. Padahal yang dilakukannya mungkin sebenarnya tidak salah, atau malah jauh lebih baik dari kebanyakan lainnya.

Ini menarik untuk dibahas. Sebab kasus semacam ini sering menjadi problema yang dilematis bagi sebagian orang.

Tidak sedikit dari mereka yang akhirnya berusaha untuk berpura-pura nyaman dengan sesekali ikut menurunkan egonya dengan bergabung bersama mereka. Ini dianggapnya sebagai bentuk adaptasi agar tetap menjaga keharmonisan hidup antarsesama di lingkungan sekitar.

Sebab menyakitkan jika kita terlalu berpegang teguh pada prinsip dan kurang luwes untuk bernegosiasi dengan lingkungan sekitar. Namun, yang menjadi tantangan adalah sampai sejauh mana kita perlu menurunkan prinsip kita hanya untuk bisa diterima orang lain? Seberapa besarkah peran penerimaan orang lain dalam hidup kita? Di situasi dan kondisi semacam apakah opini publik begitu berpengaruh dalam hidup kita? Bisakah kita untuk sesekali mengabaikan itu semua?

Tahukah bahwa kita sebenarnya memang punya hak untuk tak acuh kepada apa yang orang lain katakan dan harapan pada kita. Ingatkah kita pada kasus banyak anak yang harus tertekan hanya karena ia berusaha keras untuk bisa memenuhi ekspektasi orangtuanya. Mereka yang mungkin sebenarnya memiliki potensi di dunia seni, harus pupus dan mengubur dalam-dalam kekuatannya hanya karena orangtuanya menginginkannya menjadi seorang perwira. Padahal itu sama sekali bukan dia. Walaupun pada akhirnya ia tetap menjalankannya dengan terseok-seok.

Ada pula kasus seseorang yang hanya ikut-ikutan apa yang sedang *trend*. Apa saja yang terbaru selalu saja diikuti. Padahal belum tentu barang itu cocok dan sesuai dengannya. Ia hanya takut dibilang ketinggalan jaman dan tidak kekinian. Tidak ada keinginan dalam hatinya

untuk menjadi sosok yang unik dan menggambarkan ciri khasnya sendiri. Semua itu ia lakukan hanya demi mendapatkan pengakuan publik dan dinilai baik oleh orang-orang di sekitarnya.

Kasus-kasus tersebut di luar sana masih banyak lagi yang sebenarnya bisa diurutkan dari yang paling sepele, sampai yang krusial. Mereka menganggap bahwa menjadi berbeda adalah sebuah duka. Menurut mereka, tidak bisa sama seperti yang lain itu adalah kenyataan yang menyakitkan. Jadi sebisa mungkin mereka akan berupaya keras agar bisa mendapatkan kepercayaan orang lain dengan cara menuruti apa yang mereka harapkan.

Akhirnya, inilah yang dikhawatirkan oleh Mike Robbins bahwasanya nilai otentik dari diri kita menjadi pudar karena terlalu mendengarkan apa yang orang lain katakan. Padahal jauh dalam diri kita, hati kita selalu membisikkan apa yang sebenarnya lebih baik untuk kita pilih dan lakukan. Kata hati tidak pernah berdusta dalam menuntun kita untuk menjadi diri kita yang sebenarnya, bukan menjadi kita yang sesuai harapan orang lain.

Sayangnya tidak semua orang bersedia mendengarkan bisikan-bisikan itu.

Apabila setiap dari diri kita tidak enggan untuk menelisik jauh dan mencari jati diri kita yang sebenarnya, maka tidak sulit jika kita ingin berdamai dengan kekurangan yang kita miliki.

Coba bayangkan, kalau saya tidak berbesar hati mendengarkan kata hati saya bahwa saya memang tidak ditakdirkan sebagai seorang model atau artis, saya hari ini masih diet ketat hanya untuk menjadi kurus. Kalau saya malas mendengarkan apa yang kata hati saya bisikkan, maka saya pun lebih tertarik untuk mengejar karier sebagai seorang birokrat daripada menulis dan mendidik anak-anak di sekolah. Padahal saya tahu, bakat saya sebenarnya tidak di sana dan belum tentu saya akan merasakan pengalaman yang lebih baik jika saya bersikukuh untuk bisa bekerja di sana. Hanya agar dipandang keren oleh banyak orang dan memiliki gaji yang lebih banyak daripada sekarang.

Menuruti ekspektasi orang lain adalah sesuatu yang semu, melelahkan, dan tidak ada habisnya. Pernah ada kutipan menohok yang pernah saya baca, bunyinya kalau tidak salah begini, “belajarlah untuk mengontrol dirimu sendiri, sebab kalau tidak maka orang lain akan mela-

kukannya." Ini terbukti betul. Tidak sedikit orang yang hidup di bawah kendali orang lain. Apa yang diharapkan orang lain, maka itulah yang menjadi harapannya. Bahkan ia tidak sempat mencicipi kemerdekaan dalam membuat harapan sendiri, menciptakan mimpi-mimpi sendiri, yang sebenarnya jauh lebih potensial daripada harus terus menuruti ekspektasi orang lain.

Kenapa kok bisa sampai banyak orang dengan mudah dikendalikan orang lain?

Sebab ia tidak percaya dengan dirinya sendiri. Ia tidak benar-benar yakin bahwa dirinya mampu lebih baik untuk berdikari mewujudkan mimpi-mimpinya dalam hidup. Yang ia lihat dalam dirinya hanya kekurangan-kekurangan yang menurutnya sudah menjadi nasib dan tidak bisa diubah. Ia lupa bahwa kekurangan dan kelebihan sudah diciptakan satu paket yang tidak dijual terpisah. Mereka terlalu fokus pada apa yang tidak mereka miliki dan lalai pada anugerah besar yang sebenarnya masih bisa mereka gali. Padahal apa enaknya meratapi kekurangan yang memang sudah suratan takdir?

Bukankah lebih baik kita memperbaiki takdir-takdir lain yang sekiranya masih membutuhkan campur tangan kita untuk mengubahnya?

Kalau kata sastrawan Haruki Murakami, “sakit itu pasti tapi menderita itu pilihan.” Jadi, semua itu kembali ke cara kita memandang kenyataan. Hidup ini memang berat, namun ingin dibawa *enjoy* atau drama, semua itu keputusannya ada di tangan kita.

Semua itu diawali karena mereka enggan untuk berdamai dengan kekurangan dirinya sendiri. Sampai akhirnya ada orang lain yang datang dan berpura-pura ingin mendamaikan hatinya dengan cara menanamkan harapan-harapannya ke dalam hidup mereka. Dan selanjutnya, sudah bisa kita bayangkan sendiri akan seperti apa dan bagaimana jalan ceritanya.

Sumber: www.flickr.com/photos/fellowsisters/2736020052

# BAGIAN DARI RAHMAT

Percayakah kalian jika ternyata kekurangan yang terdapat dalam diri kita sebenarnya adalah sebuah rahmat yang dititipkan oleh Yang Mahakuasa?

Iya, rahmat... alias kasih sayang. Pemikiran ini memang sulit untuk dicerna dan diyakini. Bagaimana mungkin kekurangan bisa dianggap sebagai rahmat? Namun memang begitulah kenyataannya. Kita bisa ambil kon-

sep pemikiran semacam ini ketika melihat contoh dari kisah hidup Nick Vujicic. Siapa yang tidak kenal dengan dia? Hampir sebagian besar acara bermuatan motivasi seringnya menampilkan video singkat tentang kisah hidupnya, yang tetap bisa bertahan tanpa lengan dan kaki sejak bayi. Kemudian, kita juga pasti mengenal kisah dari Hellen Keller. Sosok kenamaan yang gigih berjuang untuk bisa menerima kenyataan bahwa ia tidak bisa melihat dan mendengar apa pun yang ada di dunia ini. Nyatanya keduanya justru berhasil atas kekurangan yang dimilikinya. Mereka justru menginspirasi banyak orang untuk bangkit dari keputusasaan. Walaupun tidak bisa dinafiki bahwa pastinya mereka melewati masa-masa getir sampai akhirnya bisa berdamai dengan kenyataan.

Kalau dipikir-pikir lagi, bukankah mereka tidak akan bisa memotivasi banyak orang di dunia ini jika mereka tidak dianugerahi kekurangan-kekurangan itu dari Tuhan?

Justru, survei membuktikan bahwa apabila Tuhan hendak memberi hikmah atau maslahat yang besar kepada manusia, Dia biasanya menimpakan kenyataan/ketetapan yang sangat berat dan pahit kepada hamba-Nya. Tuhan berharap agar manusia tidak terlalu sedih apabila menghadapi sebuah kehancuran, kekurangan, atau kenyataan pahit dalam hidup. Sebab sesungguhnya Tuhan sedang menyiapkan hikmah besar di baliknya.

Lagipula orang-orang hebat tidak tercipta dari segala kenyamanan dan kemudahan hidup. Tapi justru mereka yang sudah biasa terbentur, maka kelak orang-orang itulah yang akan terbentuk. Sebab kualitas daya juangnya berbeda. Mereka yang sudah biasa dihantam kesulitan dan kegagalan pastinya tidak akan mudah terpuruk ketika mendapat kenyataan pahit. Mereka pun tidak akan cepat puas ketika sudah mendapat satu keberhasilan.

Rasa minder dan sulit untuk bisa menerima kekurangan diri, rasa sedih yang teramat sangat ketika mendapat kegagalan, semua itu sebenarnya manusiawi dialami oleh banyak orang. Bahkan rasa-rasa semacam itu lebih sering dialami oleh mereka yang sudah biasa di puncak kejayaan dan keberhasilan. Sebab mereka belum terbiasa dan terlatih untuk menerima kenyataan pahit dalam hidup mereka.

Atau mungkin sebaliknya. Tidak jarang rasa-rasa yang berat juga dialami oleh seseorang ketika ia mendapatkan kegagalan yang terus menerus dan belum pernah merasakan di puncak keberhasilan. Padahal sewajarnya manusia, pastilah ingin sesekali hidupnya bisa mendapat apresiasi dan penerimaan dari orang lain. Akan begitu pahit rasanya jika seorang manusia mendapati diri selalu di posisi kelas dua yang tidak diperhitungkan kehadirannya. Orang-orang yang berada di posisi ini adalah orang-orang yang cenderung bisa berdamai dengan kekurangan dirinya.

MASIH DALAM BUKU MIKE ROBBINS YANG BERJUDUL "*BE YOURSELF*", TERTULIS BAHWA ORANG-ORANG YANG JARANG BAHKAN BELUM PERNAH MENDAPAT APRESIASI ATAS KESUKSESAN INI SEMAKIN MUDAH UNTUK MENJADI *PALSU* DI HADAPAN PUBLIK.

Palsu di sini bukan berarti menjadi orang yang berkepribadian ganda, melainkan ia bertingkah menjadi sosok yang diharapkan orang lain. Seolah-olah ada keinginan untuk menggunakan topeng di depan banyak orang sebab ia ingin menutup cela yang ada di mukanya. Mengapa demikian? Sebab ia merasa dengan menjadi dirinya sendiri ia sulit diterima oleh masyarakat. Jangankan orang lain, dirinya sendiri saja sulit menerima keadaan atau kodrat yang ada pada dirinya, bagaimana mungkin orang lain bisa menerima? Sedangkan sisi manusiawinya masih membutuhkan pujian dan tepuk tangan dari orang lain.

Kepalsuan demi kepalsuan yang akumulatif ini membuka peluang besar untuk menjauhkan diri manusia dari rahmat yang sebenarnya sudah digariskan. Bagaimana tidak? Orang-orang yang butuh penerimaan dari orang lain secara keterlaluan perlahan tapi pasti akan lupa pada penerimaan semesta kepadanya. Disadari atau tidak, orang yang terlalu mengimitasi banyak hal dari orang lain membuat dirinya terkubur dalam sesuatu yang homogen secara massal. Hingga akhirnya diri kita tidak lagi menjadi otentik dan unik karena terlalu banyak ingin meniru yang lain hanya karena ingin mendapat apresiasi dan penerimaan dari orang lain.

Kalau menurut Prabu Ganendra dalam bukunya yang berjudul "Temukan Siapa Kamu dan Apa Potensimu" ditulis bahwa ketidakmampuan menentukan keinginan dari diri sendiri dan terlalu bergantung pada pilihan banyak orang merupakan awal dari ketidakbahagiaan seseorang.

Zaman ini memang zamannya *peer pressure*. Apa itu? Zaman di mana seseorang tidak berani menjadi berbeda dari mayoritas yang ada. Semacam sebuah paranoid tersendiri ketika mengetahui diri ini harus *lain* dari yang lainnya. Padahal mungkin perbedaan yang kita ambil sebenarnya memiliki nilai yang jauh lebih benar dari kebanyakan manusia lainnya.

Contoh nyata, saat kita hendak memutuskan ingin pergi ke mana untuk wisata, kita terlalu banyak meminta pertimbangan dari banyak orang. Padahal yang akan pergi berwisata bukan mereka. Kita merasa tidak percaya diri dengan pilihan kita sendiri. Akhirnya, terlalu percaya dengan pendapat orang lain membuat perjalanan wisata kita tidak sesuai dengan ekspektasi diri. Mengapa? Sebab sejak penentuan keputusan sendiri sudah banyak intervensi.

Pada hakikatnya, mendengarkan masukan dari mereka mungkin bukan sebuah kesalahan. Kekurangan yang ada dari pilihan kita bisa saja terminimalisir dari pendapat dan saran orang lain. Namun, akan menjadi tidak bijak jika pendapat orang lain sudah memengaruhi pijakan awal yang sudah kita ambil. Sebab hidup ini bukan mereka yang menjalani, tapi kita sendiri. Mereka hanya mampu memberi saran tapi tidak akan memberi pertanggungjawaban atas setiap keputusan yang kita ambil.

Untuk itulah mengapa sesekali kita tidak perlu ambil pusing dengan apa yang orang lain katakan tentang kita, tentang sesuatu yang bagi mereka adalah sebuah kekurangan, tentang sesuatu yang mungkin sudah menjadi kodrat bagi kita tapi terlalu dipusingkan oleh mereka. Kita berhak untuk menentukan apa yang ingin kita lakukan, bukan dia, ataupun mereka.

Mandataris kehidupan sudah diberikan oleh Tuhan kepada kita secara legal. Kita berhak menentukan seperti apa perjalanan hidup yang akan dijelajahi. Kecuali jika kita hanya ingin bermental sebagai *passenger* bukan sebagai *driver*. Begitu kira-kira yang disampaikan Rhenald Kasali dalam bukunya yang berjudul "*Self Driving*". Jadi, jangan biarkan penilaian orang lain mengendalikan diri kita dalam menjelajahi kehidupan hanya karena kita tidak bisa menerima kekurangan diri sendiri sebagai berkat.

Banyak orang yang merasa dirinya sudah "baik" di mata masyarakat justru tidak menemukan inti kebahagiaan dari hidupnya. Mereka merasa cap atau label yang diberikan oleh orang lain itu sudah cukup untuk "menjual" kapasitasnya di lingkup yang lebih luas. Padahal, yang mereka tawarkan itu bukan kapasitas dirinya sendiri melainkan hanya "label" atau "topeng" yang disematkan oleh orang lain kepadanya. Ia tidak berani hadir ke

tengah masyarakat dengan sebenar-benarnya kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.

Lalu salahkah jika kemudian ia merasa tidak bahagia karena lelah dengan segala label dan topeng yang dipakai dalam hidupnya? Orang-orang semacam ini yang perlu dipahamkan bahwa memiliki kekurangan dan kesalahan bukanlah sebuah bentuk kecacatan yang harus ditutupi. Memiliki kekurangan dan melakukan kesalahan adalah sesuatu yang mutlak dilakukan manusia. Kita bukan malaikat. Justru orang yang tidak pernah melakukan kesalahan sesungguhnya adalah orang yang tidak pernah berbuat apa-apa.

UNTUK ITU, TERIMALAH KEKURANGANMU BAIK YANG SECARA FISIK MAUPUN PSIKIS. CUKUP KENDALIKAN DENGAN BAIK TANPA PERLU DITUTUPI ATAU DIUBAH MENJADI SESUATU YANG "*NOT THE REAL YOU*". BERDAMAILAH DENGAN KENYATAAN SEBAB SEGALA KEKURANGAN YANG KITA MILIKI SEBENARNYA ADALAH BENTUK KASIH SAYANG DARI-NYA.

# HEBAT BERSAMA KETIDAKSEMPURNAAN

Masih dalam bukunya yang berjudul *Self Driving*, Rhenald Kasali menceritakan beberapa kisah tokoh yang mampu menjadi hebat di atas segala kekurangan, ketidakmampuan, dan kealpaan mereka. Salah dua di antaranya adalah kisah dari Presiden Amerika Serikat yaitu Theodore Rosevelt dan Proklamator Indonesia, Ir. Soekarno. Sebagian besar dari kisah mereka dan yang lainnya adalah contoh inspiratif yang bisa kita petik hikmahnya dalam menjalani hidup.

Untuk mengobati penasaran di sini juga akan saya ceritakan sedikit tentang kisah Theodore  Rosevelt yang ternyata dulunya adalah seorang anak yang sakit-sakitan. TR, begitu ia akrab disapa, lahir dari nenek dan kakek moyang yang membawa penyakit keturunan bermacam-macam. Sejak kecil TR memiliki badan yang kurus sebab penyakit asma akut dan pencernaannya yang kurang baik.

Alih-alih hidup berkatung pada kekayaan keluarga dan pasrah dengan keadaan, TR memilih untuk melawan setiap kekurangan yang ada pada tubuhnya. Ia merasa penyakit dalam tubuhnya bukan sesuatu yang harus diratapi terlalu dalam. Tubuhnya yang lemah itu dianggap sebagai pecut untuk membuatnya lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan. Hari-harinya terisi dengan latihan ringan sampai berat untuk membuat tubuhnya lebih bugar. Tak putus ia menuntut ilmu walaupun tidak bisa di sekolah formal dan harus mengikuti *home schooling*. Sampai akhirnya ia bisa kuliah Columbia Law School dan Havard.

Ketekunan dan kerja kerasnya pun membuahkan hasil. Sampai akhirnya ia terpilih sebagai anggota Majelis Negara Bagian New York, komisaris di Kepolisian Kota New York, sebelum diangkat menjadi Asisten Sekretaris dengan resimen kavaleri untuk bertarung dalam Perang

Spanyol-Amerika di Kuba dan mendapat gelar pahlawan nasional. Kariernya terus berlanjut hingga ia terpilih sebagai Gubernur New York State di bulan November 1898. Kemudian ia terpilih sebagai calon wakil presiden pada konvensi Partai Republik di Philadelphia. Sampai di bulan Maret 1901 TR mengucapkan sumpah sebagai wakil presiden. Dan di usianya yang baru menginjak angka 42, TR disumpah sebagai Presiden Amerika Serikat termuda.

Siapa yang menyangka, anak yang tumbuh dengan kondisi fisik yang lemah dan sakit-sakitan bisa menjadi Presiden Negara adikuasa, termuda saat itu.

Semua itu rasa-rasanya tidak akan pernah diraih oleh TR apabila ia memilih kalah dengan keadaan. Ia tidak akan berhasil mendapatkan puncak keberhasilannya jika ia terlalu mengutuki kekurangan yang ada pada dirinya. Tanpa ia tahu bahwa sebenarnya penyakit dan fisiknya yang lemah itu bisa menjadikannya hebat.

Saya sendiri berulang kali mengatakan pada murid saya bahwa *too much happiness will decrease your life quality*. Orang hebat tidak dididik dari segala kemudahan dan kenyamanan. Orang yang berhasil adalah orang yang mampu berdamai dengan kenyataan dan tidak kalah dengan keadaan. Semakin berat ujian dan kegagalan hidup yang dirasakan seseorang, maka semakin tinggi pula kelas yang telah dicapainya.

Kita pun bisa menengok kisah perjuangan K.H. Ahmad Dahlan atau Muhammad Darwis. Pendiri Muhammadiyah ini sudah sejak usia 15 tahun pergi haji ke tanah suci tanpa didampingi orangtua atau siapa pun yang dikenalnya. Jangan dibayangkan perjalanan haji saat itu sudah semudah sekarang. Butuh waktu kurang lebih satu bulan untuk sampai ke sana. Sesudah sampai di sana pun K.H. Ahmad Dahlan tidak kemudian berleha-leha dengan fasilitas biro haji yang *full service*. Di sana ia berburu ilmu dan beribadah dengan sebaik-baiknya. Ia bertemu dengan banyak orang dan bertukar

pikiran dengan mereka. Beberapa tokoh yang ia temui di antaranya adalah Muhammad Abduh, Al-Afghani, Rasyid Ridha, dan Ibnu Taimiyah. Dari proses pembelajaran yang panjang itulah K.H. Ahmad Dahlan kembali ke Indonesia dengan semangat tinggi untuk membangun perubahan di negeri ini. Hatinya terpanggil dan berupaya keras untuk memerdekakan Indonesia.

Hingga akhirnya ia memulai dengan mendirikan Muhammadiyah. Dua sektor yang menjadi fokus utamanya adalah pendidikan dan kesehatan. Seperti yang saat ini kita bisa lihat bersama, lembaga pendidikan dari tingkat dasar sampai perguruan tingginya selalu tersohor di berbagai daerah. Kualitas dari fasilitas kesehatannya pun tak jauh beda. Tapi apakah Ahmad Dahlan mampu mendirikan itu semua tanpa halangan dan rintangan? Tentu saja tidak. Dalam sejarahnya, seperti yang bisa kita baca dan tonton di film yang berjudul “Sang Pencerah”, Ahmad Dahlan sempat dituding sebagai Kyai kafir, sesat, dan tidak tahu aturan. Sebab ia ingin membuat reformasi dari budaya-budaya yang keliru dan menyimpang dari ajaran yang diyakininya.

Namun pada kenyataannya Ahmad Dahlan tidak terus menjadi putus asa, meratapi nasib, dan kalah dengan keadaan. Apa yang sudah ditakdirkan sulit, tetap ia hadapi. Segala yang sudah digariskan gagal, tetap ia lalui. Se-

mua yang dicela pun tak ia hiraukan. Ia terus berjuang dan memperjuangkan apa yang diyakininya sebagai kebenaran. Ia bersusah payah mempertahankan dan mengembangkan Muhammadiyah bukan semata-mata karena ingin disebut sebagai *start- upper* yang sukses, atau seorang *socio-preneur* yang inspiratif. Semua itu ia lakukan demi kebaikan dan kebermanfaatan banyak orang, terutama Indonesia. Masa bodoh dengan para pencela. Sampai akhirnya ia berhasil dan kemudian dinobatkan sebagai pahlawan nasional. Sehingga Rhenald Kasali menilai K.H. Ahmad Dahlan sebagai tokoh yang patut diteladani oleh anak muda. Keren, ya?

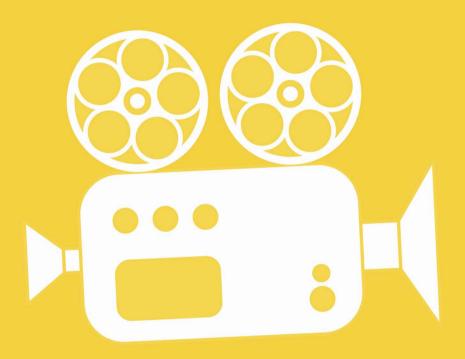
Perjalanan hidup ini memang tidak selalu mulus. Sudah pasti banyak lubang dan tikungan yang siap mengancam keselamatan kita. Jangan takut jatuh atau terpleset. Sekali lagi, mandataris perjalanan kehidupan sudah diberikan Tuhan ke tangan kita. Tinggal kita sendiri ingin bagaimana mengelolanya.

Rasulullah Muhammad saw sendiri adalah tokoh utama dan yang pertama. Tidak mungkin akan terjadi Fathu Makkah kalau Beliau tidak bertahan dan memperjuangkan apa yang diyakini kebenarannya. Beliau Nabi Muhammad saw bisa menjadi sedemikian hebat tidak melalui jalan yang selalu indah. Justru lebih banyak susahnya. Sejak kecil sudah yatim piatu, belum dewasa sudah berdagang ke luar negeri, menyebarkan kebaikan dituduh orang gila dan dilempari kotoran hewan. Wah, perjuangan kita mah belum ada seujung kuku kalau dibandingkan dengan orang-orang zaman dulu.

MAKA DARI ITU, JANGAN SEDIH APABILA BAGIAN HIDUP YANG MEMBERSAMAIMU ADALAH BAGIAN-BAGIAN YANG PAHIT, PENUH LUKA, DAN AIR MATA. DARI SANA BANYAK ORANG YANG TERLAHIR KEMBALI DENGAN JIWA YANG LEBIH BIJAKSANA. DARI BAGIAN ITU PULA BANYAK ORANG-ORANG YANG TANGGUH, BESAR HATINYA BUKAN KEPALANYA.

Mari kita syukuri bersama setiap kekurangan yang digariskan oleh-Nya dalam hidup kita. Sebab Dia Maha Mengetahui bahwasanya kita tidak boleh manja jika benar-benar ingin sukses. Sudah pasti, Sang Penulis Skenario Kehidupan menginginkan kita untuk hebat melalui jalan yang sangat tidak mulus ini.

Theodore Rosevelt di usianya yang baru menginjak angka 42, disumpah sebagai Presiden Amerika Serikat termuda.

Sumber : http://www.doonething.org/quotes/portraits/roosevelt-teddy.jpg

# SETIAP INSAN
# PUNYA PERAN

Dalam setiap diri manusia sudah pasti tersemat potensi, di bidang apa pun itu. Hanya mungkin kita yang alpha untuk menyadarinya, menggali lebih dalam, dan kemudian mengaktualisasikan di ruang yang benar. Sebab apa? Sebab kita terlalu banyak melihat potensi majemuk yang diharapkan banyak orang yang mana potensi itu tidak terdapat dalam diri kita.

Contoh, stigma publik sejak dulu menilai bahwa anak yang cerdas adalah mereka yang pandai di bidang eksakta dan logika. Mereka yang pintar di mata pelajaran

matematik, fisika, kimia, biologi dan mampu memenangkan kompetisi di bidang itu maka ia dikategorikan sebagai anak yang pintar. Kemudian, apa kabar dong mereka yang potensinya tidak di sana? Bagaimana nasib mereka yang cerdasnya di ilmu sosial dan pandai serta kritis mengamati dinamika perubahan kehidupan di sekitarnya? Belum lagi mereka yang sangat memiliki bakat di dunia bahasa. Anak-anak yang sebenarnya memiliki bakat di dunia pidato, debat, pendongeng, atau drama seolah tidak "sekelas" dengan mereka yang berada di kelas olimpiade. Mereka ini paling-paling hanya dianggap sebagai golongan manusia kelas dua bahkan tiga. Mereka dicap hanya pandai beretorika, pintar *ngeles*, bahkan tidak jarang orang Jawa menyebutnya *lamis*.

Akhirnya orang-orang yang sebenarnya punya potensi, tetapi tidak sesuai dengan stigma masyarakat, dianggap tidak berpotensi. Pedihnya, mereka sendiri pasrah saja dengan apa yang orang katakan dan bukannya malah membuktikan bahwa stigma itu sama sekali tidak benar.

Seperti yang dituliskan Komaruddin Hidayat, ia mengutip sebuah nasih klasik yang berbunyi: *Every man/woman was born as transformer and magician.*

Nasihat ini dianggapnya sebagai pepatah yang relevan dalam menghadapi kehidupan yang begitu dinamis dan selalu berubah ini. Sebab dalam setiap dinamika perubahan itu ada peran manusia yang menjadi kunci peradaban itu sendiri. Tinggal kita yang pilih, mau jadi pemeran utama, atau jadi objek, atau malah merasa cukup dengan menjadi pengagum dan penonton perubahan tanpa mengambil peran?

Jangan dikira, setiap anugerah dan prestasi yang didapatkan oleh orang-orang hebat itu adalah sesuatu yang *taken for granted*, alias tiba-tiba sudah di depan mata. Tokoh-tokoh seperti Bill Gates dan Steve Job sendiri membuktikannya. Mereka pernah dinilai sebagai orang yang gagal dan tidak masuk akal. Tapi nyatanya, kita bisa lihat sendiri seberapa besar dampak perubahan kehidupan akan kontribusinya di dunia tekhnologi. Apa menurut pembaca sekalian semua itu didapatkan mereka dengan serta merta pasrah terhadap keadaan? Tentu saja tidak. Semua itu mereka upayakan dengan sungguh. Sebab mereka tahu potensi yang ia miliki dan mereka memutuskan untuk mengambil peran dalam peradaban.

Lalu pertanyaannya, apakah kita juga memiliki peran yang sama dengan Bill Gates dan Steve Job?

Jawabannya, tentu saja.

Mereka berdua dan kita sama-sama manusia biasa, ciptaan Tuhan Yang Maha Sempurna. Asal kita tahu saja, bahwa sebenarnya Tuhan menciptakan kita sambil mewarisi sifat-sifat-Nya yang luar biasa. Bedanya, kemampuan Tuhan tidak terbatas apa pun sedangkan kita hanya secuil, sangat terbatas.

Sekarang logikanya begini, Tuhan memiliki sifat Maha Mengetahui, dan kita dianugerahi akal pikiran agar bisa menyerap ilmu pengetahuan. Kemudian Tuhan pun Maha Melihat, kita pun dibekali mata. Selanjutnya Tuhan itu Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, kita sendiri dilahirkan ke bumi dengan hati dan naluri untuk berempati pada orang lain. Tapi ya itu tadi, segala bekal itu hanya secuil. Seberapa sih ilmu pengetahuan yang mampu kita pahami, resapi, dan amalkan? Sejauh mana sih mata kita melihat sesuatu? Jarak pandang 100 meter saja kita sudah tidak tahu ada apa di sana. Dan selanjutnya, hati dan naluri kita yang ternyata tidak selalu bekerja sesuai fungsinya dengan maksimal. Nyatanya masih banyak manusia yang egois, ingin cari keuntungan sendiri, berbaik budi hanya karena ada kepentingan. Maka dari itu manusia tidak pantas untuk sombong walaupun sudah dititipi banyak bekal kebaikan dalam hidup oleh-Nya.

Namun, yang perlu digarisbawahi adalah setiap cuilan-cuilan bekal yang dititipkan Tuhan untuk kita seyogyanya bisa dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. *Look inside of you deeply*. Apa yang kita mampu lakukan dan apa yang mampu kita perbaiki, walaupun itu kecil dengan izin-Nya pastilah memiliki dampak besar dalam kehidupan yang dinamis ini. Tapi kok kecil? Lha iya, kan Yang Maha-

besar hanya Dia. Jadi masih mau minder untuk membuat perubahan dan mengambil peran?

Kalau dalam buku yang berjudul "Bukan untuk Dibaca" karya Deasy M. Destiani disampaikan bahwa selalu ada *The Power within You*. Power di sini dianggap sebagai sebuah akronim pembangkit semangat pembaca untuk selalu percaya bahwa dirinya pasti memiliki kekuatan untuk berhasil. Kurang lebih akronimnya berbunyi semacam ini,

*Positive*, yang artinya segala kebaikan dan keberhasilan termasuk perubahan yang baik selalu dimulai dengan pikiran dan perbuatan yang positif. Mereka yang terbiasa berpikiran negatif jarang mampu mengendalikan dirinya dalam membendung ambisi dan egonya sendiri. Jadi, intinya jika kita ingin mengambil peran dalam kehidupan kita harus mengawalinya dengan berpikir positif.

*Optimist*, ini adalah kemampuan diri untuk tetap percaya pada ketetapan Tuhan bahwa Dia selalu meridai keyakinan hamba-Nya untuk mengambil peran dalam perubahan menuju kebaikan. Sebab dalam prosesnya, kita sebagai manusia biasa pasti akan mendapat

cacian, kritik yang pedas, dan komentar pahit dari orang lain. Namun jika kita sudah memiliki bekal optimis ini, semua itu pastinya akan terlewati.

*Willingness*, atau kemauan. Saya percaya kemampuan dan kemauan harus berjalan beriringan. Dalam meraih keberhasilan dan mengambil peran, kemampuan saja tidak cukup jika tidak diiringi dengan kemauan. Bayangkan orang yang kemampuan dan kepandaiannya setinggi langit, tapi kalau dia tidak memiliki kemauan untuk mencerdaskan orang lain, ya selamanya tidak akan dia memiliki peran dalam kehidupan.

*Enthusiasm*, ini adalah sikap seorang pejuang yang seiring dengan kekuatan sebelumnya yaitu optimis. Rasa antusias dalam diri itu bisa diibaratkan seperti bahan bakar yang menjadi tolok ukur seberapa jauh kendaraan itu bisa berjalan. Apalah kata kendaraan itu bagus dan mewah jika tidak diisi bahan bakar sama sekali. Ia hanya akan menjadi *display* di *show room* dan tidak akan melakukan perjalanan ke mana-mana. Ditonton orang

banyak tapi tidak bisa berpetualang ke banyak tempat.

*Refill*, seperti halnya sebuah baterai, semangat dan kekuatan dalam diri kita memerlukan pengisian ulang secara berkala. Pengisian ulang ini bisa dengan cara bertemu orang-orang yang lebih berpengalaman di mana tempat kita bisa menimba ilmu kehidupan. Atau kita juga bisa berbincang dengan mereka yang memiliki frekuensi pemikiran yang sama untuk mengambil peran dalam perubahan, bukan justru mereka yang kalah dengan keadaan. Dengan demikian semangat kita untuk terus menggali potensi dan mengaktualisasi diri bisa terus terbakar. Seperti hidup, grafik semangat kita memang bisa naik turun. Inilah mengapa bersantai sejenak untuk *merefresh* pikiran juga dianggap perlu dalam proses menuju keberhasilan. Pikiran, hati, dan tubuh kita juga perlu dipenuhi haknya untuk istirahat.

Dari sini langkah yang bisa kita ambil adalah sedikit mengambil jarak dari keramaian dan hiruk pikuk manusia. Tidak ada salahnya sesekali kita merenung, berkontemplasi, kekuatan apa yang sebenarnya ada di

dalam diri kita dan belum sempat tereksplorasi. Ingat, dieksplorasi ya... bukan dieksploitasi. Hidup di dunia ini kita lakoni secukupnya saja tidak perlu *ngoyo* dan berlebihan. Kalau memang peran kita cukup 35% ya lakukan sesuai porsinya saja. Tidak perlu terlalu memaksakan diri atau ngotot untuk mengerjakan semuanya hanya demi ingin terlihat sempurna di mata orang. Kasihan yang lain... nanti malah tidak kebagian peran. Begitu.

INTINYA, MENJALANKAN PERAN ARTINYA MEMBAWA SEBUAH KEPENTINGAN. UNTUK BERHASIL MEMBAWA SEBUAH KEPENTINGAN DIPERLUKAN SEBUAH KEKUATAN TEKAD UNTUK MENANGGALKAN HAL-HAL YANG SEPELE DAN TIDAK MENYEPELEKAN HAL-HAL YANG SEBENARNYA BESAR DALAM HIDUP.

# #3 Melihat Potensi Diri

# MULAI MENGENALI DIRI SENDIRI

Suatu ketika saya tergugah pada kata pengantar di buku yang ditulis oleh Zulfikar Alimudin berjudul "*The New You*". Pada bagian tersebut, Zulfikar menuliskan hasil kontemplasinya tentang rasa hampa yang dirasakan kebanyakan orang termasuk dirinya sendiri akan stagnansi *progress* kehidupan. Tahun berlalu, hidupnya terasa begitu-begitu saja. Di dalam tulisannya tersebut ia menggambarkan keguncangan batin ketika diri manusia mulai kehilangan arti keberadaan diri sendiri di tengah hiruk pikuk manusia lainnya di dunia ini. Seolah

bertahun-tahun hidup kita belum melakukan apa pun dan merasa tak pernah menggerakkan apa-apa selain tubuh sendiri demi menjalani kegiatan yang hanya bernilai rutinitas tanpa esensi. Ia menganggap perenungan ini sebagai permasalahan eksistensial yang menggelayuti hati manusia.

Disadari atau tidak, setiap manusia memang membutuhkan ruang untuk beraktualisasi diri. Ada potensi, minat, dan bakat dalam diri yang rasanya perlu disalurkan agar tidak terkubur dan akhirnya menghilang. Selain itu, sebagai wujud dari bagian makhluk hidup, sifat dalam diri manusia yang ingin mempertahankan eksistensi pun juga ada. Kalau dalam Bahasa Inggris sendiri lawan kata dari *exist* adalah *extinct*. Sehingga, mereka yang seolah belum mendapat ruang untuk beraktualisasi dan mendapatkan eksistensi merasa kecut dan berpikir bahwa keberadaannya mulai "punah" di mata banyak orang.

Untuk itulah kesadaran diri tentang pemahaman pada diri sendiri harus lebih ditingkatkan. Rasa-rasanya sulit dibayangkan apabila kita ingin melakukan suatu perubahan dan menghasilkan sebuah karya tanpa tahu sebenarnya apa potensi yang kita miliki. Tuhan sudah memberikan banyak pintu untuk memilih jalan mana yang bisa dan cocok untuk ditempuh sesuai dengan ka-

pasitas kita.Tuhan pun hanya memberi petunjuk, tapi pilihan dan keputusan tetap ada di tangan kita untuk memilih pintu mana yang harus dibuka.

Masih dalam buku "*The New You*", Zulfikar Alimudin mengidentifikasi tiga pengalaman eksistensial yang mampu meletupkan semangat seseorang untuk menjadi pribadi yang baru dan siap untuk berubah ke arah yang lebih baik. Ini penting untuk kita ketahui bersama sebab kita bisa mengetahui juga sejauh mana kita merasa sulit untuk berdamai dengan diri sendiri. Kalau memang ketiga hal di bawah ini sedang kita rasakan, maka ada baiknya kita berefleksi kira-kira langkah apa yang harus diambil untuk memperbaiki keadaan. Nah, ketiga hal itu adalah:

Kegetiran

Semacam perasaan tidak nyaman yang timbul dalam diri seseorang karena kesadaran akan kehidupan yang hampa, mengungkung, dan menghambat realisasi potensi dirinya.

Kegelisahan

Perasaan resah melihat kondisi lingkungan dan orang-orang di sekelilingnya yang *mandek* dan tidak berkembang secara optimal. Pera-

saan semacam ini mulai muncul ketika di dalam hatinya sudah terpelantik keinginan dan kepedulian untuk mengubah keadaan di sekitarnya menjadi lebih baik.

Tantangan

Ini adalah manifestasi kondisi yang sudah banyak manusia bayangkan dalam proses perubahan. Namun bagi sebagian besar orang yang tekadnya kuat untuk melakukan perubahan, bagian ini justru dinilai sebagai motivasi utama dalam mengambil keputusan dan tindakan yang tepat untuk mempersiapkan masa depan yang lebih baik.

Panggilan jiwa dan hati manusia untuk melakukan perubahan, minimal, pada diri sendiri tidak akan pernah terjadi pada mereka yang hidupnya sudah terlalunya nyaman. Dalam pikirannya pasti tersirat, “Buat apa berubah? Begini saja sudah enak, kok.”

Sudah banyak yang membuktikan bahwa rasa nyaman itu melenakan. Tidak banyak yang berhasil lulus dalam “ujian” kebahagiaan. Tidak sedikit yang lalai dan berhenti berjuang karena hidupnya *sudah enak*. Bagi orang-orang semacam inilah yang harus siap-siap saja untuk

tenggelam di dalam ketidakpastian arus lautan masa depan.

Berbeda jika mereka tahu ada banyak hal yang salah dan perlu diperbaiki. Ia melihat kanan dan kirinya sehingga merasa ada yang tidak ideal. Maka kemudian ia melihat dalam dirinya, kira-kira potensi dan kekuatan apa yang ada dalam dirinya yang bisa digunakan untuk memperbaiki keadaan.

Saat Anda mungkin melihat suasana keluarga di rumah sedang dingin karena terlalu terforsir pada rutinitas pekerjaan, Anda mungkin terpanggil untuk membuat perubahan dengan mengusulkan ide berwisata bersama seluruh anggota keluarga ke tempat-tempat yang menyenangkan. Terlihat sepele memang tapi pada kenyataannya hal-hal besar sering terjadi jika seseorang tidak takut untuk memulai dari hal-hal yang kecil. Peduli apa tentang komentar orang lain yang mungkin menyebutnya remeh temeh. Keberanian Anda mengambil sikap tentu memiliki nilai lebih daripada hanya bisa berkomentar tanpa melakukan tindakan.

Atau contoh lain yang lebih berdampak besar, ketika Anda melihat suatu desa dengan angka kesehatannya di bawah standar, dan Anda tahu bahwa Anda adalah tenaga medis, maka Anda pun mengambil sikap dengan

membuat posko kesehatan gratis. Tidak harus setiap hari. Dimulai secara berkala, yang penting stabil. Dari situ mungkin sudah banyak warga desar yang terbantu, baik secara penanganan maupun edukasi untuk memperbaiki gaya hidupnya agar lebih sehat.

Proses untuk mengambil langkah dalam melakukan perubahan inilah yang memerlukan tahapan untuk mengenali potensi diri. Kira-kira kekuatan apa yang ada dalam diri kita semua yang sekiranya bisa bermanfaat tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga orang lain.

Nah, sudah siapkah Anda semua untuk mengetahui potensi apa yang sebenarnya ada di dalam diri Anda yang mungkin belum tergali?

Jika mengutip cara-cara yang disarankan oleh Mike Robbins yang ditulis dalam bukunya yang berjudul *Be Yourself*, ada enam cara yang bisa dilakukan untuk mengenali diri kita lebih dalam.

**Yang pertama adalah memberikan perhatian pada diri sendiri.** Ini bukan tentang menjadi egois atau arogan. Tapi dalam konteks ini Mike Robbins menginginkan setiap

manusia bisa lebih meningkatkan rasa kesadaran diri, atau *self awareness,* terhadap hal-hal yang sering kita ucapkan dan lakukan, bagaimana cara kita berinteraksi dengan orang lain, dan pikiran serta perasaan yang seperti apa yang biasanya kita alami setiap harinya. Bersikap objektif dalam menilai diri sendiri membuat kita sadar seperti apa diri kita sebenarnya. Orang-orang yang sudah mampu memberikan perhatian pada diri sendiri, hidupnya akan jauh dari rasa gelisah yang tidak beralasan. Sehingga mereka pun terbiasa menikmati siapa dirinya sekarang dan kenyataan apa yang terjadi padanya sekarang. Orang-orang semacam ini pasti tidak terlalu menyesali apa yang sudah terjadi dan terlalu mengkhawatirkan segala sesuatu yang belum terjadi.

**Selanjutnya adalah mempelajari tentang karakter diri sendiri (*personality*).** Hari ini sudah banyak metode test psikologi, baik yang berbayar secara formal maupun yang gratis ditemukan melalui berbagai media seperti majalah dan buku psikologi populer atau media online. Kebanyakan dari test tersebut diakui mampu mengidentifikasi seperti apa karakter kita, di mana kemampuan kita, dan apa kelemahan kita. Terlepas itu hanya sebuah sugesti atau anjuran yang tidak wajib, menguji diri sendiri melalui test psikologi semacam itu adalah sesuatu yang tidak ada salahnya untuk dicoba.

Siapa tahu, kita bisa menemukan "siapa kita sebenarnya" melalui cara ini.

**Kemudian, setelah kita tahu seperti apa karakter kita, di mana saja letak kekuatan dan kelebihan kita, dan juga apa saja kelemahan kita, maka kita bisa mulai untuk mengapresiasi kelebihan yang kita miliki.**

Hal ini bisa direalisasikan dengan cara melakukan hal-hal baik yang sebenarnya kita sukai tapi sering kita anggap remeh. Kalau ada yang dulunya senang melukis tapi sudah lama meninggalkan kuas dan kanvas karena terlalu sibuk dengan rutinitas, maka ambil lagi benda-benda itu dan berkreasilah di sana. Anggaplah lukisan yang akan Anda buat adalah suatu wadah yang akan menerima setiap bakat yang selama ini Anda pendam dalam-dalam.

Atau ada yang dulunya senang bermain gitar dan jarinya terasa rindu untuk memetik senar-senar dan tenggelam dalam melodi yang merdu, maka inilah saatnya. Jangan anggap remeh segala hal baik yang ada dalam diri Anda selama ini. Ini bisa dikatakan sebagai bentuk *self reward*. Jangan menunggu orang lain mengapresiasi kemampuan Anda sebelum Anda sendiri yang mengapresiasi kelebihan diri sendiri. Ini bukan sesuatu yang dianggap arogan, tapi ini adalah salah satu cara

bersyukur atas anugerah Tuhan yang telah memberikan kelebihan kepada kita. Justru kita akan dinilai kufur jika kita tidak memanfaatkan anugerah tersebut dan lebih mendengarkan apa yang orang lain nilai kepada kita.

**Setelah kita mulai menikmati dalam menggali kelebihan kita, yang selanjutnya kita perlu lakukan adalah berdamai dengan kekurangan.** Sebab tidak sedikit manusia yang sebenarnya sudah berada di *titik puncak* tetapi masih saja merasa kurang hanya karena ia terlalu fokus pada kelemahan yang ada pada dirinya. Hal ini membuatnya lupa pada setiap pencapaian yang telah ia raih. Untuk itulah kita perlu melatih diri agar bisa lebih berdamai dengan setiap kekurangan yang kita miliki. Tidak ada manusia di dunia ini yang sempurna, dan untuk itulah kita tidak perlu berjuan mati-matian dalam kesia-siaan untuk menjadi sempurna. Salah satu penyebab dari stres adalah ketidakmampuan seseorang untuk bersikap *legowo* (lapang dada) dalam menghadapi kenyataan bahwa dirinya berbeda dari yang lain. Sekalipun ia sudah hebat, tetap saja ia bisa terserang stres selama dalam pikirannya masih ada rasa tidak puas yang didorong oleh ambisi semu duniawi.

JIKA PIKIRAN KITA SUDAH TERTANAM PRINSIP UNTUK BERDAMAI DENGAN KEKURANGAN, MAKA TIDAK SULIT BAGI KITA UNTUK BISA *MENERIMA DIRI SENDIRI*, ATAU *SELF ACCEPTANCE.*

Ini adalah bagian yang cukup esensial untuk bisa mengenali diri sendiri. Sebab dalam menghadapi tantangan hidup yang sangat beragam, kita bisa membentengi diri kita dengan berusaha untuk menerima diri sendiri tanpa terlalu menjadi *terlalu dramatis* apabila kenyataan sedang tidak bersahabat dengan kita. Dengan *self acceptance* sendiri, kita lebih mudah untuk memberikan apresiasi pada apa yang sudah kita usahakan dan upayakan. Jika kita sudah tahu sebatas mana kemampuan kita, maka kita tidak akan selalu tertuntut untuk menjadi "palsu" tapi dianggap "baik" di hadapan orang lain. Tetapi kita lebih mampu menjadi diri kita sendiri di jalan yang lebih baik. Bagi Mike Robbins sendiri, ini adalah bagian yang paling sederhana tapi kenyataannya

memang sulit untuk dijalankan. Tapi sekalinya kita berhasil pada tahap ini maka level pemahaman kita pada diri sendiri akan semakin meningkat.

**Yang terakhir dan yang tidak kalah pentingnya adalah *siap menerima masukan*, semacam *get feedback from the others*.** Maksudnya gimana ini? Tadi katanya jangan terlalu memusingkan omongan orang, kok sekarang malah menerima masukan dari orang lain? Ups... tunggu dulu.

*Feedback* yang dimaksud di sini adalah penilaian objektif dari orang lain untuk merefleksi diri kita dari kacamata orang lain. Sebab tidak mudah melihat tengkuk kepala sendiri tanpa bantuan orang lain, bukan? Untuk itulah kita bisa memilih orang-orang terdekat yang sudah terbiasa berinteraksi dengan kita baik secara personal maupun profesional. Tidak ada salahnya kita merefleksi kesalahan yang mungkin tidak sengaja kita lakukan dan bahkan mendapatkan apresiasi dari mereka yang mungkin tidak kita sangka sudah berpengaruh dalam hidup mereka. Pun dengan saran-saran itu kita bisa melatih diri kita untuk lebih selektif dalam memilih mana yang memang baik untuk kita dengarkan dan mana yang tidak terlalu penting untuk kita pusingkan. Selain kita bisa mengenali diri sendiri dari kacamata orang lain, kita juga

lebih mampu belajar untuk bijaksana mengelola psikis kita dalam menghadapi komentar orang lain.

Nah, dari keenam tips yang disarankan oleh Mike Robbins di atas, kita bisa mulai melakukannya secara bertahap. Tidak perlu tergesa untuk langsung menemukan siapa diri kalian sebenarnya. Ini memang merupakan proses yang panjang dan tidak bisa dilakukan secara instan, maka nikmati setiap tahapnya.

Dari tulisan Mike Robbins sendiri saya kemudian mencoba untuk meringkasnya menjadi lebih padat. Jika ia memiliki 6 tahap, maka di bawah ini saya paparkan 3 proses yang sekiranya bisa Anda coba dalam proses mengenali diri sendiri.

## Kita mulai dengan kontemplasi.

Merenung dan berpikir. Kira-kira hati kita sebenarnya cenderung menuntun kita ke arah mana. Fokus saja dulu ke hati, abaikan dulu komentar dan ekspektasi orang lain termasuk di dalamnya adalah orangtua. Jangan biarkan pikiran Anda terdistraksi dan tertuntun untuk menuju ke arah yang ditunjukkan dari harapan orang lain. Abaikan juga kelemahan dan kekurangan yang selama ini Anda khawatirkan secara berlebihan, baik yang secara fisik maupun karakter. Biarkan semua itu menjadi seperti

apa adanya. Anda ingin menjadi seniman? Pelukis? Penyanyi? Penulis? Traveler? Koki? Apa pun itu temukan dari sekarang. Hanya Tuhan dan Anda sendiri yang tahu dan bisa menyelami intuisi yang selama ini Anda kubur karena terlalu sibuk dengan rutinitas dan ambisi untuk memenuhi ekspektasi orang lain. Hanya Tuhan dan Anda sendiri yang mampu menggali dan menemukan potensi yang Anda miliki tapi mungkin terpendam terlalu dalam. Hanya Tuhan dan Anda sendiri, bukan orangtua Anda, bukan sahabat Anda, bukan guru, apalagi saya.

Jika sudah Anda temukan ke mana hati Anda menuntun, temukan ruang aktualisasi. Selanjutnya yang perlu diperhatikan adalah jangan melakukan gebrakan tanpa perhitungan. Katakanlah saat ini Anda bekerja di perusahaan pemerintahan yang bergengsi dengan gaji tinggi, tapi Anda merasa tidak bahagia karena sebenarnya pekerjaan itu "bukan Anda yang sebenarnya". Jangan langsung memutuskan *resign* alias banting setir. Hidup ini memang menantang, tapi segalanya perlu pertimbangan. Yang seharusnya Anda lakukan adalah mencari celah dan ruang untuk mengeksplorasi diri.

Anda suka memasak? Luangkan satu minggu sekali untuk membuat resep baru. Tunjukkan pada teman-teman Anda dalam rangka berbagi bahagia tanpa perlu menunggu momen tertentu. Ajak mereka untuk memberi

saran pada hasil masakan Anda sambil bercengkerama melepas kepenatan rutinitas yang membelenggu selama hari kerja.

Atau mungkin Anda senang dengan dunia otomotif, ikutlah pada komunitas yang mampu memberi Anda ruang untuk beraktualisasi diri. Temukan orang-orang yang sefrekuensi dengan Anda dalam melakukan *maintenance* kendaraan Anda. Agendakan *touring* ke tempat-tempat yang menyenangkan. Ajak keluarga atau sahabat untuk ikut serta. Bertukar pikiranlah dengan mereka agar perbincangan yang terproses dalam sistem kerja otak Anda tidak melulu soal pekerjaan saja. Jika sudah merasa nyaman, buat acara yang bisa dirasakan oleh banyak lapisan masyarakat. Contohnya *touring* dalam rangka aksi sosial untuk menggalang dana bagi kaum marginal, atau berbagi ke panti asuhan. Sehingga kegiatan yang Anda senangi pun ternyata bisa berbuah manis bagi mereka yang tidak seberuntung kita.

Sesuai dengan tiga pilar kebahagiaan yang disampaikan Komaruddin Hidayat yaitu memiliki keluarga yang baik sebagai akar utama kehidupan, pekerjaan yang baik untuk penyangga proses berputarnya kehidupan, dan komunitas yang baik untuk menuangkan potensi di ruang yang tepat bersama orang-orang yang memiliki kesamaan frekuensi.

**Itulah buah lanjutan dari hasil kontemplasi yang sudah disebutkan di awal, yaitu aksi.**

Keberadaan diri kita di tengah orang-orang yang memiliki kecenderungan yang sama dalam meraih kesuksesan membuat kita lupa pada kekurangan-kekurangan yang sebelumnya terlalu menggelayut dalam pikiran. Otak, hati, dan tenaga kita sudah teralihkan pada hal-hal yang membuat diri kita terus belajar dan berkembang bersama orang-orang hebat. Akhirnya waktu yang berjalan menjadi lebih beresensi dan tidak terbuang sia-sia.

Ini adalah bentuk nyata agar hasil pemikiran atau *kontemplasi* kita sebelumnya hanya menjadi gagasan dan ide yang menguap tanpa realisasi. Proses perenungan adalah jalan sunyi yang memang harus kita lalui sendirian. Merasa resah pada keadaan di sekeliling kita, mulai mendengarkan isi hati, meminta petunjuk pada Sang Pemilik Kehidupan, semua itu tidak bisa kita lakukan di tengah hiruk pikuk manusia yang begitu plural.

Selanjutnya, jalan sunyi yang sudah terlampaui harus kita lanjutkan dengan terjun ke lapangan. Bertemunya manusia lainnya yang beragam pemikirannya. Kita harus bersosialisasi untuk belajar bernegosiasi agar tidak terlalu egois dalam menerapkan prinsip yang mungkin tidak sesuai dengan lingkungan. Proses ini juga bisa

melatih kita sejauh mana diri ini siap untuk komitmen dalam mewujudkan apa yang sudah dicita-citakan. Sebab selama perjalanan kita bertemu dengan banyak orang, maka akan banyak pula celaan, hinaan, dan kritikan yang tidak jarang membuat kita berpikir, "Apa mungkin yang sudah kuimpikan selama ini memang hanya isapan jempol belaka? Apakah mungkin yang dikatakan mereka itu benar adanya kalau segala yang kuupayakan hanya berujung sia-sia?" dan masih banyak lagi pertanyaan-pertanyaan lain yang akan menghantui jika kita sudah berurusan dengan banyak orang yang prinsip dan pemikirannya beraneka macam.

Namun, selama kita tahu keputusan yang telah kita ambil adalah sebuah kebenaran, maka celaan dan hinaan orang lain hanya akan menjadi bumbu penyedap dalam proses perjuangan. Kita tidak terus kemudian menjadi panas hati dan berambisi untuk mematahkan ucapan mereka semua. Kita tidak perlu lelah-lelah membuktikan bahwa kita ini benar dan mereka salah karena telah menghina idealisme dan cita-cita kita.

MENURUT PAULO COELHO JIKA MENGHADAPI URUSAN SEMACAM INI KITA HANYA PERLU MENGINGAT BAHWA HIDUP DI DUNIA INI BUKAN UNTUK MEMBUKTIKAN APA PUN KEPADA SIAPA PUN.

Sebab kalau kita berpikir sebaliknya, maka yang ada hanyalah rasa lelah yang berujung semu dan hampa. Yang terpenting ya itu tadi, niat awalnya sudah benar, caranya benar, dan *main goal* yang diharapkan bukan untuk memenuhi hasrat kebahagiaan pribadi saja. Kalau sudah begitu, jalannya proses walaupun sesekali akan menemukan kesulitan pastinya akan tetap membuahkan hasil terbaik atas izin-Nya.

**Selanjutnya langkah ketiga adalah proses evaluasi.**

Sejauh mana kita sudah melangkah dan berupaya serta korelasi dengan hasil yang didapatkan. Kesalahan apa yang kira-kira sudah diperbuat selama proses *aksi* dan jangan sampai diulangi lagi di aksi-aksi selanjutnya. Proses ini kelak akan membawa kita pada tahap awal yaitu *kontemplasi* dan kemudian melanjutkan dengan

*aksi*, sampai akhirnya roda tahapan selanjutnya terus berputar.

Kalau sudah begitu kita tidak perlu lagi mencari tahu lagi siapa diri kita sebenarnya. Hasil perenungan, usaha, dan pemikiran kita itulah yang akan menuntun kita menjadi siapa diri kita sebenarnya. Terlalu narsis jika kita harus mengapresiasi diri sendiri. Terlalu *pathetic* juga jika kita haus untuk diapresiasi orang lain. Biarkan saja Dia yang Maha Adil dalam memberi penilaian yang berhak mencatat sejauh mana kita berikhtiar untuk menggali potensi diri demi memberi kebermanfaatan bagi orang lain.

Untuk sekadar tambahan pula, identitas diri kita tidak terdefinisi dari "label" yang menempel pada kita. Siapa kita sebenarnya dan seperti apa karakter kita tidak bisa dilihat dari mana kita berasal, di mana dulu kita kuliah, pekerjaan apa yang sekarang kalian tekuni, dan lain sebagainya. Ingat, itu semua hanya label yang diberikan oleh orang lain untuk kita. Tapi yang jauh lebih paham tentang siapa kita adalah Tuhan dan diri kita sendiri.

# MEMUKAN KELEBIHANMU

Banyak orang yang tidak bahagia karena merasa dirinya tidak memiliki kelebihan apa pun dibandingkan orang lain. Secara fisik tidak terlalu cantik/tampan, prestasi biasa-biasa saja, bahkan cenderung sering mengalami kegagalan, keluarga juga sering meremehkan. Pastinya berat sekali menjalani kehidupan semacam ini. Saya bisa merasakannya karena saya sendiri pun sempat mengalaminya.

Namun, bukan Tuhan kalau tidak Mahahebat dalam memberi ujian. Sebab dalam firman-Nya sendiri Dia

sudah memberi kunci jawaban bahwa manusia itu pasti diangkat derajatnya, tergantung dia mau berusaha atau tidak, dan si manusia itu mau "minta" ke Dia nggak untuk diangkat derajatnya. Sekali lagi, prinsip pemikiran ini mungkin tidak bisa diterima oleh beberapa pihak yang... memang tidak terlalu percaya adanya Dia karena prinsip-prinsip logika mereka. Tapi karena saya berharap para pembaca *satu frekuensi* dengan apa yang saya tuliskan, saya anggap bahwa konsep ini bisa diterima.

Lagipula mau dinilai sejelek apa pun, percayalah, bahwa sebenarnya setiap dari diri kita dianugerahi sebuah kelebihan atau potensi. Syukur apabila kelebihan tersebut sudah terlihat tanpa perlu digali sedemikian dalam. Yang menjadi persoalan adalah ketika potensi yang kita miliki itu tidak tampak secara kasat mata dan tersembunyi. Tapi payahnya kita justru sering menutup mata pada kelebihan yang kita miliki. Hal ini semakin diperparah dengan stigma yang tertanam di masyarakat bahwa mungkin potensi yang kita miliki hanya merupakan hal remeh temeh di mata mereka.

Tapi biarlah orang berkata apa. Mari kita sibukkan pikiran kita untuk lebih mendengarkan apa hati kita untuk mencari potensi yang dititipkan Tuhan pada kita.

Tapi sekali lagi, kita hanya berhak mendengarkan penilaian orang saat penilaian tersebut memiliki nilai saran yang membangun. Selama opini orang lain hanya bersifat destruktif dan *offensive*, maka kita boleh memilih untuk menutup telinga.

DARIPADA HARUS MEMUSINGKAN APA YANG ORANG LAIN KATAKAN, ADA BAIKNYA KITA MENGGALI POTENSI DIRI YANG MUNGKIN MASIH TERSEMBUNYI. MENGUTIP TIPS YANG DITULIS OLEH PRABU GANENDRA, KITA BISA MENGIRA-NGIRA APA SEBENARNYA POTENSI KITA DENGAN MENJAWAB BEBERAPA PERTANYAAN BERIKUT:

## APA YANG SERING KAMU LAKUKAN?

Pertanyaan ini merupakan pertanyaan yang paling mendasar. Hal yang sering kamu lakukan di luar kebiasaan utamamu sehari-hari sebenarnya sudah bisa menjadi tolok ukur potensi apa yang sebenarnya kamu miliki. Sebab tidak jarang kita temukan bahwa potensi itu akan muncul dari sebuah kebiasaan.

## Apa yang paling membuatmu asyik?

Dari pertanyaan ini kalian bisa mengidentifikasi minat kalian sendiri. Kira-kira sesuatu apa yang bisa membuat kalian betah menghabiskan waktu tanpa merasa bosan. Kira-kira hal apa yang dengan sukarela akan kalian lakukan tanpa perintah dan tanpa rasa terpaksa walaupun mungkin harus sesuatu itu membutuhkan suatu pengorbanan. Jika kalian sudah tahu dan menemukan sesuatu itu, bisa jadi itulah *passion* kalian dalam hidup. Sebab tidak semua orang bisa tenggelam dalam suatu kegiatan atau aktivitas jika ia tidak merasa asyik dalam melakukannya.

## Apa yang menurutmu paling mudah dikerjakan?

Bagi orang lain menggambar mungkin bukan perkara yang mudah, tapi bagimu dengan sekali gores saja sudah terlihat sketsa yang hidup dan nyata. Itu tandanya kamu memang memiliki potensi di dunia seni gambar. Seperti itulah jika kalian menemukan apa yang menjadi potensi. Seolah-olah kalian bisa melakukan sesuatu yang orang lain tidak bisa bahkan tidak suka. Jika kalian sudah menemukannya, maka jagalah dan manfaatkan dengan sebaik-baiknya.

## Apa yang selalu kamu impikan?

Terakhir yang tidak boleh tertinggal, segala potensi yang sebenarnya kita miliki biasanya merujuk pada satu mimpi yang sebenarnya sejak dulu kalian impikan. Nah, kalian bisa mulai membuka arsip-arsip mimpi masa kecil yang ingin kalian wujudkan sekarang. Maka wujudkanlah itu dalam bentuk yang nyata. Tidak ada yang menduga kan impian itu memang sedang menunggu takdirnya untuk segera kalian wujudkan?

Menurut Zulfikar Alimudin, "Adalah sebuah kepatutan untuk bisa menakar siapa diri kita." Saya pun menyepaktinya. Saya sadar betul bahwa menemukan kelebihan diri sendiri memang tidak semudah melihat kekurangannya. Namun, ini adalah sebuah kepatutan yang memang seharusnya kita lakukan. Dan yakinlah, kita semua pasti mampu menemukan *harta karun* itu jika kita mau mendengarkan apa yang diucapkan oleh hati kita, lebih peka untuk peduli pada diri sendiri daripada memedulikan komentar negatif orang lain. Ini penting, sebab bagaimana kita mentransformasi diri kita untuk menjadi lebih baik dari hari ke hari dengan memaksimalkan potensi diri adalah hal yang fundamen.

Bahkan Mike Robbins sendiri melatih pembacanya untuk membuat semacam *My Own Growth Journey*. Ini merupakan latihan yang memerlukan kedisiplinan diri agar potensi dalam diri yang sudah ditemukan tidak terus menguap tanpa realisasi.

Selain itu banyak orang secara tidak sadar telah mengubur dalam potensinya karena terlalu sibuk menutup mata pada riwayat kehidupannya di masa lalu. Konsep ini juga dikemukakan oleh Zulfikar Alimmudin dalam bukunya *The New You. Ia* mengungkapkan bahwa orang-orang yang sulit untuk berubah ke arah yang lebih baik itu bukan karena mereka tidak berminat apalagi berbakat. Yang terjadi justru karena mereka enggan melihat riwayat dirinya sejak dulu sampai sekarang. Yang terlihat dalam benaknya hanya kenangan-kenangan buruk dan penyesalan-penyesalan masa lalu yang tidak bisa diubah. Inilah pemicu banyak orang-orang yang sebenarnya potensial tapi tidak memiliki rasa percaya diri.

Banyak orang merasa rendah diri alias sulit merasa percaya diri karena dia tidak menjalani hidup sesuai dengan potensinya. Contoh kasus, saat seseorang memiliki kemampuan *public speaking* yang bagus, dia justru memilih bekerja di balik meja sebagai administrasi atau birokrasi. Ia memilih pekerjaan tersebut hanya karena gengsi supaya tidak dibilang nganggur dan bekerja serabutan. Walhasil ia hanya melakoni rutinitas tanpa esensi. Sebab ia sering merasa bosan dengan tumpukan pekerjaan dan hari-harinya hanya ia habiskan di balik meja.

Contoh kasus lain, ada anak yang sebenarnya sangat berpotensi di ranah ilmu sosial. Ia memiliki hafalan yang bagus dan kepekaan yang baik dalam mengamati fenomena sosial. Secara naluri, ia lebih cocok untuk masuk ke kelas IPS namun karena *prestige* dan tuntutan orangtua yang tak bisa dielakkan, akhirnya ia terjun ke kelas IPA. Padahal kemampuannya dalam berlogika dan numerik sangatlah biasa-biasa saja. Pada akhirnya ia mulai mengubur potensinya. Karena ia tidak bisa meraih kesuksesan di bidang itu, ia malah mengutuki dirinya sendiri dan menilai bahwa dirinya tidak sepintar yang lain.

Ya, begitulah. Keputusan yang salah akan selalu membawa kita pada rute perjalanan yang panjang dan melelahkan. Padahal kehidupan tidak pernah memberi pilihan untuk putar balik. Satu-satunya yang bisa kita lakukan adalah tetap tegar sebagai bentuk pertanggungjawaban kita setelah mengambil keputusan tersebut. Selain itu kita juga bisa mencari hikmah di balik kekeliruan itu. Dan, semakin berhati-hati agar kelak di kemudian hari tidak asal dalam mengambil pilihan hanya berdasarkan ekspektasi orang lain. Hidup ini kita sendiri yang menjalani, sebuah mandataris Tuhan yang langsung disampaikan kepada kita.

Orang lain berhak memberi saran, tapi tidak berhak untuk mengintervensi. Jangan biarkan apa yang orang lain inginkan terhadap kalian menjadi suatu belenggu yang menghalangi kalian untuk melejitkan potensi yang sudah kalian temukan. Padahal seperti kita tahu bahwa belenggu pastinya menjauhkan kita dari kebebasan dan kemerdekaan. Sedangkan kreativitas hanya akan lahir dari jiwa-jiwa yang bebas, begitu kata sastrawan besar Pramoedya Ananta Toer.

# ALIHKAN FOKUS

Istilah "gagal fokus" akhir-akhir ini sering menjadi sebutan bagi mereka yang keliru dalam melakukan sesuatu. Bahkan tidak sedikit yang menggunakan *guyonan* ini sebagai kritik ringan kepada orang-orang yang mudah terdistraksi dan sulit untuk berkonsentrasi. Sedikit banyak, orang-orang yang gagal fokus memang menjadi kendala pada sistem kerja. Bagaimana tidak, walaupun hanya salah sedikit dan kesalahan tersebut hanya dilakukan satu orang ternyata bisa berdampak pada perputaran sistem pekerjaan secara keseluruhan.

Menurut survey di lapangan, orang yang gagal fokus biasanya datang dari kaum *multi-tasker*. Mereka biasanya memiliki tanggung jawab yang lebih dari satu dan harus diselesaikan dalam jangka waktu yang bersamaan. Mau tidak mau, tuntutan untuk bisa bekerja cepat dan tepat harus dilakukan demi efisiensi waktu.

Padahal seperti kita tahu bahwa kemampuan manusia itu sangatlah terbatas. Sebisa mungkin kita berusaha untuk perfeksionis, tetapi kalau apa yang diamanahkan melebihi ambang batas kemampuan, maka bukan tidak mungkin salah satu atau keduanya akan justru berantakan.

Tapi di sini, saya akan mengajak pembaca semua untuk menjadi gagal fokus di jalan yang benar. Sebab tidak dipungkiri, orang yang terlalu fokus pun ternyata tidak baik. Sudah banyak bukti yang menceritakan bahwa orang-orang yang tidak bisa melupakan tanggung jawab pekerjaannya barang hanya sesaat akan rentan terkena stres. Padahal kita tahu bersama bahwa stres adalah pembunuh nomor wahid di dunia ini. Ujung pangkal dari banyak penyakit tak lain sebenarnya hanyalah beban pikiran yang terlalu dipelihara. Pada kenyaataannya, apabila kita mau mengesampingkan itu semua dalam waktu barang sebentar untuk sekadar beristirahat, maka tidak sulit bagi kita untuk menghindari penyakit stres tersebut.

Nah, begitu pula dalam konteks ini. Ada banyak teman-teman kita di luar sana yang mungkin perlu untuk diajak dalam bergagal fokus ria untuk meraih kehidupan yang lebih bahagia. Salah satunya adalah dengan mengalihkan fokus pikiran kita dari yang selalu memusingkan keku-

rangan menjadi lebih fokus pada menggali potensi kelebihan. Ini penting. Banyak perempuan di luar sana sibuk menutupi kekurangannya mati-matian sampai lupa untuk meningkatkan kapasitas dirinya di bidang lain yang mungkin lebih esensial. Mereka terlalu asik menghabiskan waktu, biaya, dan tenaga untuk memperbaiki sendi-sendi kehidupan yang nilainya terlalu eksitensial. Kemudian lupa bahwa ada bagian dari dirinya yang lain yang justru lebih membutuhkan perhatian.

Untuk itulah mengalihkan fokus dari hal-hal negatif yang selalu menggelayut di pikiran kita adalah sebuah kebaikan. Mari kita abaikan sedikit kekurangan yang kita miliki, seperti tidak memiliki tubuh seindah para model, tidak memakai baju bermerk, ke mana-mana masih menggunakan motor kreditan. Tidak masalah. Takut dihina orang? Jangan khawatir. Mereka tidak turut campur dalam setiap rupiah yang kita hasilkan dan gunakan, mengapa mesti repot?

Cobalah mulai hal baru yang mungkin tidak pernah Anda lakukan sebelumnya. Hal-hal menyenangkan yang sebenarnya Anda sukai tapi sering Anda abaikan. Alihkan fokus Anda pada panggilan hati yang bisa menggali potensi diri. Jangan biarkan pikiran kalian yang menjadi pembunuh diri sendiri.

Kekurangan yang kita punya bukan sesuatu yang harus diratapi secara dramatis. Setiap orang di dunia ini pasti punya ketidaksempurnaan. Tinggal bagaimana orang tersebut memaknainya dan mengambil hikmahnya. Setelah itu yang paling penting adalah bagaimana cara ia menyikapinya untuk melanjutkan hidupnya ke depan.

Sudah banyak contoh kisah dari sosok-sosok inspiratif yang kita ketahui justru memiliki kekurangan yang sangat berbeda dari kebanyakan orang pada umumnya. Ambillah kisah dari Hellen Keller. Siapa yang tidak kenal ia dan semangatnya untuk belajar dalam keadaannya yang tidak bisa melihat dan mendengar? Tapi nyatanya ia justru terus berjuang meraih pendidikan tinggi dan bisa menciptakan huruf yang digunakan untuk kaum berkebutuhan khusus sepertinya.

Kalau kata Rhenald Kasali, jika Hellen Keller memilih untuk bermental *passenger* pastinya ia tidak akan berjuang dan memberikan kontribusi sampai sejauh ini. Dia tidak datang dari keluarga yang miskin. Jika ia mau, ia bisa hidup terpasung nyaman bersama pelayanan khusus yang diberikan keluarganya. Tapi nyatanya ia tetap belajar dan berjuang. Ia tidak melulu fokus pada kekurangannya yang tidak bisa melihat dan mendengar, tetapi ia justru menggali potensi yang ada pada dirinya yaitu indera peraba. Ia masih memiliki kulit dan tangan kaki yang masih bisa bergerak. Otak dan hatinya masih bekerja sesuai fungsinya. Sehingga ia merasa ia tidak boleh berputus asa dan kalah dengan keadaan. Ia memaksimalkan potensi yang dianugerahkan Tuhan untuknya agar ia bertransformasi menjadi manusia yang jauh lebih baik dari sebelumnya.

Selain Hellen Keller, mayoritas penduduk dunia pun mengenal sosok yang bernama Nick Vujicjick. Lelaki tampan yang lahir tanpa lengan dan kaki ini dikenal sebagai laki-laki yang ceria dan berhasil memotivasi banyak orang. Padahal logika manusia biasa, pasti sulit bagi siapa pun juga untuk hidup tanpa kedua lengan dan kaki. Namun Nick membuktikan bahwa ia bisa bertahan dan tidak tumbuh berkalang rasa kasihan. Ia memilih bangkit, belajar, bekerja, dan berumah tangga.

Tidak ada yang mustahil bagi siapa pun juga untuk menggali potensi yang ia miliki selama ia sudah berdamai dengan kekurangannya.

Nick tidak kemudian mendramatisir kondisi fisiknya dan tenggelam dalam kesedihan yang berlarut-larut. Kalau pembaca sekalian bisa lihat video-videonya yang tersebut di kanal Youtube, Nick justru menikmati hobi-nya berenang dan berselancar. Semua itu ia lakukan tanpa alat bantuan khusus. Bahkan raut wajahnya terli-hat begitu bahagia menjalani semua itu.

Bentuk pengalihan fokus dari kekurangan untuk lebih memandang pada kelebihan adalah salah satu bentuk

cara kita mensyukuri nikmat Tuhan. Contoh kasus sederhana, saat sebuah gelas diisi separuh air maka gelas ini akan dimaknai berbeda oleh orang yang memiliki cara pandang yang berbeda pula. Orang yang terlalu fokus pada kekurangan pasti akan mengatakan, “isinya kurang setengah”, namun orang yang mampu *mengalihkan fokus* akan berkata, “gelasnya sudah terisi setengah.”

---

Ini saya alami sendiri ketika saya telah menamatkan kuliah saya di tahun 2015. Tak selang lama setelah saya dinyatakan lulus, saya sudah langsung mendapatkan pekerjaan untuk menjadi staff pengajar di sebuah instansi pendidikan swasta. Instansi tersebut letaknya di sebuah desa tak jauh dari kota tempat saya belajar. Saya pun menjalani pekerjaan tersebut dengan rasa syukur yang luar biasa. Di saat banyak orang di luar sana sulit mendapatkan pekerjaan, Tuhan membukakan pintu rezeki tanpa perlu membuatku menunggu. Hari-hari saya lalui dengan penuh semangat dan tanpa beban.

Setahun berlalu, saya mulai merasakan gejolak ketidakberesan yang mulai muncul dalam hati saya. Seperti biasa, saya memang senang berteman dengan banyak orang. Walaupun saya tetap selektif dalam memilih teman dekat, saya tidak membatasi siapa saja untuk

menjalin *networking.* Teman-teman saya satu per satu sudah mulai menghilang dari kota tempat kami belajar. Ada yang bekerja di ibukota atau melanjutkan studi ke negeri orang. Semuanya membuat saya berdecak kagum sekaligus iri. Tidak bisa dipungkiri, saya pun merasa ingin seperti mereka. Rasanya, saya masih ingin terbang lebih jauh dan lebih tinggi. Ada yang mengganjal di hati ketika yang lain sudah ke mana-mana dan saya masih di sini-sini saja, dan begini-begini saja.

Dari situlah saya merasa mulai ada ketidaknyamanan dengan pekerjaan saya. Setelah saya pikir-pikir lagi, instansi di tempat saya bekerja (dan mungkin instansi mana pun di luar sana) menuntut pegawainya untuk berkontribusi penuh dan bisa memberikan loyalitas secara maksimal. Padahal mau tidak mau saya harus menghadapi mimpi-mimpi saya yang harus tertunda untuk menjalani pekerjaan ini. Belum lagi, secara finansial pekerjaan ini belum membuat saya dianggap pantas untuk dinyatakan mapan. Dan saya harus dihadapkan pada situasi untuk berdamai dengan semua itu.

Masa-masa penuh gejolak itu saya anggap sebagai masa yang berat. Bagaimana tidak? Saya merasa terjajah tidak hanya urusan waktu, tapi juga tenaga, pikiran dan perasaan. Apresiasi pekerjaan yang saya dapat tak lain saya rasakan supaya saya bisa dijajah lebih lama lagi.

Kekurangan uang dan waktu untuk diri sendiri membuat saya menjalani hidup dan pekerjaan ini tak lagi dengan penuh semangat dan rasa syukur seperti sebelumnya. Di tahun kedua saya bekerja, fokus saya hanya pada rasa lelah dan penat saja.

Sampai semua itu mencapai titik klimaksnya. Saya bertemu dengan sepupu saya yang dulu lulus kuliah hanya berselang beberapa bulan saja dengan saya. Kami mengobrol layaknya dua kerabat dekat yang lama tak jumpa. Kami bercerita kisah dan kesah kami masing-masing. Hingga akhirnya kami sama-sama meleleh ketika saya mendengar ceritanya yang tak lagi disuplai dana sepeser pun dari orangtuanya. Sejak ia lulus di tahun 2015 lalu, belum satu pun pekerjaan yang bisa dijadikannya penopang kebutuhan hidup sehari-hari. Mau tidak mau orangtua dan kakaknya mulai jengah dengan kondisi tersebut hingga ultimatum itu pun jatuh juga. Ia tidak mempunyai uang bahkan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri. Maka dari situ pun saya sadar bahwa hidupku sebenarnya jauh lebih beruntung dari orang lain.

Titik itulah yang membuat saya berhasil mengalihkan fokus pikiran saya pada apa yang sudah saya miliki. Sedikit demi sedikit saya mulai bisa berdamai dengan kenyataan dan mengarsipkan satu per satu mimpi yang

mungkin bisa kurealisasikan dalam waktu dekat. Sebab saya mulai sadar bahwa ternyata yang dibutuhkan dalam hidup ini tidak selalu berupa materi secara fisik, atau apresiasi yang berupa pujian dan tepuk tangan. Di atas semua itu, hati yang nyaman untuk bisa berbijaksana dalam menghadapi realitas yang tidak sesuai harapan adalah senjata pamungkas untuk meraih kebahagiaan.

PENGALIHAN FOKUS DI SINI SEBENARNYA ADALAH NAMA LAIN DARI SIKAP MENSYUKURI NIKMAT. TANPA PERLU MENGUBUR POTENSI DAN KEMUDIAN KALAH DENGAN KEADAAN, HIDUP INI TERKADANG MEMANG HARUS DIBAWA SANTAI DAN TIDAK PERLU TERUS DIBUMBUI DENGAN AMBISI DUNIAWI SEMATA. MESKIPUN TAK BISA DINAFIKI BAHWA MATERI ITU MEMANG PENTING, TAPI ITU TIDAK SEWAJARNYA DIJADIKAN SEBAGAI PRIORITAS UTAMA.

Kisah ini juga diajarkan dalam novel yang ditulis oleh Mitch Albom berjudul *Tuesdays with Morries*. Novel ini cukup fenomenal dan sudah dialihbahasakan ke dalam bahasa Indonesia dengan judul "Selasa Bersama Morrie".

Dalam buku tersebut diceritakan seorang eksekutif muda yang kembali bertemu dengan dosennya saat kuliah. Dosen inspiratif yang sudah bergelar profesor itu bernama Morrie. Pertemuan nostalgia antara mantan mahasiswa dan dosen itu terjadi ketika sang profesor sudah mendekati mautnya karena divonis penyakit langka dan sampai saat itu belum ditemukan obatnya. Ini kisah nyata.

Karena merasa pertemuan dengan sang profesor selalu memberi *pelajaran* dan makna hidup yang baru, maka sang murid pun merutinkan pertemuannya di setiap Selasa. Dari situlah ia menjadi tahu penurunan kondisi Morrie dari waktu ke waktu. Tapi selama itu pula ia justru melihat Morrie menjadi sosok yang jauh lebih tenang dan bijak dalam menghadapi kematian. Ia tidak tenggelam dalam kesedihan karena degradasi kondisi fisiknya. Walaupun ia kehilangan kemampuan untuk berjalan, mengayunkan tangan, bahkan menelan, ia masih tetap menginspirasi banyak orang. Bagi orang awam yang melihatnya, ia sudah seperti tubuh tinggal tulang yang tidak bisa banyak bergerak.

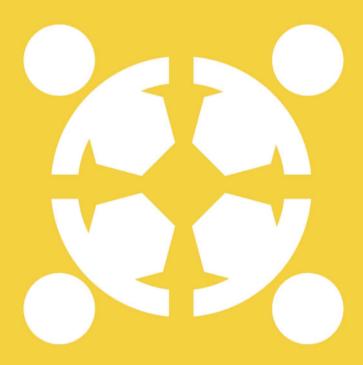
Di atas semua itu, Morrie justru merasa beruntung karena tahu bahwa maut sudah dekat menjemput. Ia merasa bisa mempersiapkan kematian dengan sebaik-baiknya. Sementara orang lain masih tidak tahu akan sampai kapan hidup, dan sudah mempersiapkan apa saja untuk mati. Akhirnya Morrie pun bisa menikmati hari-hari terakhir hidupnya di dunia dengan penuh makna dan rasa bahagia.

Pengalihan fokus atau memperbaiki cara pandang ini juga diajarkan oleh Haruki Murakami melalui bukunya yang berjudul "*What I talk about when I talk about running*". Lain dari bukunya yang lain, bukunya ini ditulis secara personal dalam masa-masa kontemplatifnya sambil menekuni kembali olahraga lari maraton. Secara detil ia menggambarkan setiap tantangan yang ia rasakan saat berlari sejak di garis *start*, mempertahankan ritme lari, dan bisa berhasil mencapai garis *finish*.

Sedikit demi sedikit dalam buku tersebut Haruki mencoba mengorelasikan betapa beratnya menstabilkan tempo lari dengan menjaga semangat menulis yang sering naik turun. Bahkan tidak jarang ia menyelaraskan prosesnya berlari dengan proses kehidupan yang terkadang terasa lelah, hampir menyerah dan memilih berhenti saja daripada harus memaksakan diri untuk menyelesaikan semuanya sampai di garis *finish*.

Sebab menjalani kehidupan, memilih profesi sebagai penulis, dan berlari maraton memiliki kesamaan ritme di mata Haruki. Ketiganya sama-sama membutuhkan tekad yang bulat untuk memulai, semangat yang terjaga selama proses, dan mental yang kuat untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Bahkan dalam menekankan beratnya setiap proses ia membuat kutipan yang menohok siapa saja. Kutipan itu berbunyi, "*pain is inevitable, suffering is option.*" Dan saya pun mengamininya.

Hidup mana dan hidup siapa yang selalu manis-manis saja? Saya rasa tidak ada. Bahkan manusia paling mulia seperti Rasulullah saw saja ujian hidupnya seolah tidak habis-habis. Semua tinggal kita yang cukup kuat atau tidak untuk menghadapi itu semua. Segala sesuatunya tergantung pada cara pandang kita dalam menginsyafi kekurangan yang ada dalam hidup kita. Kita tidak bisa menjadi naif untuk menginginkan hidup yang selalu bahagia dan tidak ada masalah yang berarti. Tapi di atas semua itu kita masih memiliki pilihan untuk tidak terlalu fokus pada kekurangan yang ada dalam hidup kita. Kita berhak mengambil kendali atas pikiran kita. Selama pikiran tersebut positif dan memberi dampak baik, maka lanjutkan. Namun, selama apa yang menjadi fokus kita selama ini justru menjadi racun, maka kita berhak untuk mengambil langkah untuk menjauh.

Jadi, masih ragukah Anda semua untuk mengalihkan fokus pikiran Anda dari setiap kepahitan hidup untuk lebih berdamai dengan diri sendiri menuju ke setiap madu kehidupan yang lebih baik?

# MENEMUKAN RUANG AKTUALISASI

Di sini saya ingin berbagi kisah tentang dua teman dekat saya, yang secara tidak sengaja Tuhan pertemukan dengan saya untuk saya ambil hikmah dari pengalaman mereka. Sebab pepatah bijak mengatakan bahwa pengalaman adalah guru terbaik, termasuk di dalamnya adalah pengalaman orang lain, khususnya orang terdekat di sekitar kita.

Sahabat saya yang pertama sebutlah namanya A. Ia adalah gadis yang sangat cantik dan ramah. Tidak sedikit laki-laki yang jatuh hati padanya. Beruntungnya ia juga lahir dari keluarga yang berkecukupan. Walaupun ia sama

sekali tidak memiliki bibit sifat arogan, sejauh saya mengenalnya ia belum pernah mengalami kesulitan hidup yang berarti.

Sampai akhirnya ia menikah dengan seorang laki-laki yang juga teman saya. Laki-laki tersebut saat menikah dengan si A tertakdir sudah menjadi pengusaha sukses yang memiliki proyek bernilai milyaran. Yang mungkin si A belum tahu banyak adalah jauh sebelum si laki-laki berada di titik ini, ia sudah banyak makan asam garam dan melewati masa-masa sulit sebelumnya. Singkat cerita, si A pun memutuskan untuk menerima lamaran sang laki-laki dan tidak terlalu memusingkan urusan kuliahnya yang belum selesai. Seperti yang sudah saya bayangkan sebelumnya, pernikahan mereka digelar cukup mewah dan mengundang decak kagum dari para tamu undangan. tap

Hari berlalu. Saya yang aktif di sosial media tidak jarang mengamati *update* si A setelah berstatus sebagai istri. Walaupun tak jarang ia meng-*update* kegiatan bahagianya sebagai ibu rumah tangga produktif, saya juga masih sering melihat keluh kesahnya yang kesepian ketika sang suami harus lembur sampai pagi untuk menyelesaikan pekerjaan. Sebagai sahabat yang sudah lebih lama kenal, saya tahu betul bahwa suami si A memang seorang pekerja keras dan amanah akan tanggung jawab.

Sementara si A dulunya bukan seorang aktivis sekolah atau kampus yang memiliki banyak relasi di luar rumah. Ia juga jarang mengikuti komunitas atau acara tertentu untuk mengasah kemampuan dan kemauannya. Maka, tidak heran jika sejak menjadi istri ia merasa sering kesepian dan terkungkung di dalam sangkar emas. Teman-teman dekatnya saat ini pastilah sedang sibuk bekerja atau mengejar cita-cita atau mungkin masih asik dalam beraktualisasi diri di luar sana. Sekalipun mereka berkenan untuk pergi *hang out* bersama si A, topik obrolan mereka jelas sudah berbeda.

Yang ingin saya tekankan di sini bukanlah rasa ketakutan setelah menikah yang jauh dari kebebasan dan keleluasaan ruang gerak. Saya rasa suami si A tidak akan mengekang istrinya dalam kesepian dan ketidaknyamanan. Namun kondisi si A sendiri yang memang tidak memiliki ruang gerak dan lingkaran sosial dalam beraktualisasi diri itulah yang membuatnya merasa kesepian. Ia tidak tahu ingin ke mana dan kepada siapa ia menumpahkan bakat, minat, rasa, dan pemikirannya sendiri.

Lain si A, lain pula si E. Sahabat saya yang kedua ini asalnya dari Magelang yang kuliah di Jogja. Pertemuan saya dengannya diawali ketika kami berdua mendapatkan kesempatan untuk belajar selama seminggu di Jepang.

Kesan pertama saat melihat si E adalah rasa gemas akan kepolosan dan lemah lembutnya terhadap siapa saja. Tapi di balik keluguan wajah itu, si E menyimpan potensi dan ketekunan yang luar biasa. Dia tidak hanya cerdas tetapi juga pekerja keras. Ia sudah terbiasa bekerja di bawah tekanan. Tidak jarang hasil kerja kerasnya tidak diapresiasi. Ia pun tumbuh dari keluarga yang *broken*. Namun, ia adalah manusia yang termasuk *survive* dalam melewati itu semua.

DARI SITULAH SAYA TAHU BAHWA SI E ADALAH *ONE OF A KIND* YANG BISA SAYA PETIK HIKMAH HIDUPNYA UNTUK DIJADIKAN PEMBELAJARAN. BENAR SAJA, SELAMA INI IA BEGITU TEGAR MENJALANI HIDUPNYA DENGAN MENJADI PEREMPUAN INDEPENDEN DAN JAUH DARI KATA MANJA. BENTURAN-BENTURAN YANG ADA TERJADI DALAM HIDUPNYA MEMBUAT KARAKTERNYA BEGITU TERBENTUK.

Pertemuan saya dengan si E kali itu memang saya niatkan untuk sebuah kepentingan. Dari beberapa kali saya mengamati *feed* akun instagramnya, saya tahu bahwa ia bergabung dalam sebuah komunitas pemberdaya perempuan. Dari komunitas itu, dia sempat diundang beberapa kali menjadi pembicara di forum diskusi terlebih jika momentumnya di sekitar Hari Kartini dan *International Women's Day*. Saya begitu tertarik untuk mencari informasi lebih lanjut, siapa tahu bisa turut bergabung dalam komunitas tersebut.

Dari kegiatan yang diinfokan oleh si E, ia menceritakan bahwa agenda dari komunitas tersebut begitu bermanfaat dan mengasyikkan. Jauh di atas semua itu, saya melihat bahwa kesibukan si E di dunia industri kreatif, akademik, dan komunitas membuatnya begitu memiliki ruang gerak yang bebas untuk beraktualisasi diri.

"Semua ini yang jadi bekal persiapanku sebelum menikah. Aku harus tetap memiliki ruang untuk menggali potensiku walaupun nanti aku sudah berstatus sebagai seorang istri. Sehingga terlepas dari kegiatan rutin mengurus rumah tangga, aku masih bisa memiliki tempat untuk berekspresi dan melakukan hal-hal yang aku suka," kata si E padaku.

Tanpa maksud membandingkan antara si A dan si E, perbedaan kontras yang terlihat adalah kepemilikian ruang ekspresi. Komunitas positif yang anggotanya memiliki kesamaan frekuensi dalam bidang minat dan bakat dengan kita dipercaya bisa membuat hidup kita lebih lengkap. Sebab hidup ini tidak bisa selalu tentang ranah privasi keluarga dan profesional pekerjaan saja. Ada satu ruang lain yang seringnya dianggap remeh temeh oleh banyak orang, yaitu ruang yang bisa menjadi tempat menyalurkan potensi diri kita.

Inilah yang tidak dimiliki oleh A. Hidupnya baru terisi oleh ranah privasi kasih sayang pengantin baru dan profesionalitasnya sebagai seorang istri yang loyal. Tapi lebih daripada itu, dia belum memiliki ruang untuk menjadi dirinya sendiri tanpa perlu menuruti tuntutan apa pun dari siapa pun. Dia masih belum memiliki tempat dan kawan untuk menyalurkan apa yang menjadi potensinya selama ini.

Maka wajar apabila dia sering menjadi suntuk dan murung ketika suaminya sesekali harus malang melintang melakoni usahanya sampai tidak kenal siang dan malam. Akhirnya sang suami sendiri bertanggung jawab untuk bisa lebih banyak meluangkan waktu untuk si A di sela-sela kesibukannya. Tidak jarang si A ikut serta ketika suaminya sedang melakukan audit proyek yang

sedang digarapnya. Dengan setia si A pun nampak setia menemani suami, sang suami pun begitu sabar untuk mengajak istrinya ke mana pun ia pergi. Orang awam mungkin melihat pemandangan ini sebagai pemandangan yang manis dan romantis. Tapi bagi yang memiliki pemahaman bahwa kemerdekaan atau independensi diri juga sebuah kepentingan, maka melihat keterikatan antara si A dan suami ini justru cenderung tidak begitu berselera.

Ketiadaan ruang untuk beraktualisasi diri memang bukan hal yang ditanamkan oleh orangtua kita sejak kecil. Ayah dan ibu kita lebih sering menasehati bahwa kita harus belajar keras agar mendapatkan nilai yang bagus, diterima di sekolah favorit, dan mendapatkan pekerjaan yang *bonafide* dengan gaji yang tinggi. Orangtua dan guru kita rasa-rasanya jarang mendukung kita untuk masuk ke dunia atau ruang komunal yang bisa membuat kita berekspresi menjadi diri kita sebenarnya. Rasa-rasanya sejak kecil saya belum pernah mendapatkan didikan untuk bergabung dalam komunitas untuk melakoni hobi agar kian terlatih agar bisa mendapatkan *benefit* dari hobi tersebut.

Terlepas dari semua itu, kita idealnya tidak perlu mengulang kesalahan yang sama. Terlalu lurus pada ekspektasi masyarakat pada umumnya, termasuk di dalamnya adalah orangtua, hingga kemudian mengabaikan *self power* dengan melakukan hal-hal yang kita senangi, bisa berdampak negatif terhadap daya tahan psikis kita. Hari-hari kita hanya akan berjalan untuk memenuhi ekspektasi orang lain.

Keberadaan ruang aktualisasi membuat kita akan lebih bersemangat menjalani hari. Sebab kita bisa mendapatkan celah kesibukan yang, walaupun menghabiskan tenaga dan pikiran, kita tetap senang untuk menjalaninya. Ini bisa membuat hari-hari dalam hidup kita lebih berwarna dan tidak sekadar hitam putih dari rutinitas biasanya. Dengan begitu, saat kita merasa bersalah, kecewa, atau dikecewakan di ruang utama kehidupan (keluarga, pekerjaan, dan pertemanan) kita masih bisa mendapatkan satu tempat lagi untuk menjadi diri kita yang sebenarnya

Selain itu, jika kita memiliki ruang aktualisasi, kita akan terhindar dari rasa kesepian. Orang yang jarang merasa kesepian cenderung lebih kecil memikirkan hal-hal yang negatif. Sekalipun menyendiri itu penting, tapi terlalu sering merasa sendiri itu menyakitkan. Banyak orang yang jatuh sakit karena stres disebabkan oleh ketiadaan kawan dan tempat untuk berbagi. Sudah banyak orang yang terbunuh baik secara fisik dan psikisnya karena menjadi korban dari rasa kesepian.

Itulah mengapa keberadaan ruang aktualisasi dianggap begitu penting. Ini merupakan salah satu bentuk realisasi dari mimpi orang-orang yang visioner. Mereka yang visioner biasanya sudah tekun dalam merumuskan gambaran masa depan yang diidam-idamkan. Dari gam-

baran masa depan itu umumnya sedikit demi sedikit mereka tuangkan ke dalam aktivitas yang mereka senangi. Walaupun mungkin baru berupa komunitas atau kegiatan *start up*, mereka melakoninya perlahan dan konsisten.

Dari proses itulah manusia-manusia ini akan mendapat kegiatan serta kesibukan hingga kemudian teralihkan fokusnya dari hal-hal negatif di sekelilingnya. Mereka perlahan tapi pasti mulai melupakan kekurangan dan kegagalan dalam hidup dan cenderung untuk memperbaiki hidupnya yang sekarang. Akhirnya hobi dan kegiatan mereka bisa menjadi suatu *big project* yang berhasil, dan apresiasi pun hanya tinggal mengikuti prestasi yang ada.

Maka, tunggu apa lagi? Cari potensi yang ada dalam diri Anda, temukan teman-teman yang memiliki frekuensi yang sama dengan Anda, lalu buat dan temukan ruang aktualisasi kalian dengan cara yang menyenangkan. Itulah salah satu cara sederhana yang bisa dilakukan untuk membuat kita mampu berdamai dengan kekurangan diri dan kegagalan hidup lainnya.

# #4 Cara Memandang Potensi Orang Lain

# VISI KITA BEDA-BEDA

Di akhir bab sebelumnya sudah kita singgung sedikit tentang orang-orang yang visioner, yaitu orang yang memiliki pandangan jauh ke depan. Tapi sebelum kita membahas lebih jauh tentang orang-orang yang visioner, ada baiknya kita uraikan dulu tentang visi dan misi hidup kita masing-masing.

Sebelumnya, tidak ada salahnya kita jabarkan lagi apa sebenarnya hakikat dari visi dan misi. Menurut uraian dari Laksmi Sitara dalam bukunya yang berjudul "Ke-

lola Hati, Raih Perdamaian", visi adalah *gambaran masa depan yang kita idam-idamkan. Visi adalah suatu impian atau keyakinan bahwa suatu hal yang lebih indah, lebih bermutu, dan lebih sempurna akan hadir di masa depan, dan kita dapat mengambil bagian dalam mewujudkannya*. (Sitara, 2010: 32). Kutipan ini saya ambil sama persis dengan tulisan aslinya dengan maksud menyepakati apa yang dipaparkan oleh Laksmi dalam menjabarkan hakikat dari "visi" itu sendiri.

Secara sederhana bisa pula kita bahasakan bahwasanya visi adalah impian masa depan yang ingin kita wujudkan untuk membuat hidup kita lebih baik dari sebelumnya. Orang-orang yang memiliki visi yang jelas dalam hidupnya inilah yang bisa kita sebut sebagai orang yang visioner. Walaupun sebenarnya takdir kita di masa depan masih samar-samar dan tetap ada kuasa Tuhan di dalamnya, namun Tuhan tetap memberi otoritas penuh kepada kita untuk menggambarkan pola seperti apa yang kita harapkan untuk masa depan.

Nah, jiwa-jiwa dari manusia yang visioner hanya bisa dimiliki oleh orang-orang yang bisa berdamai dengan masa lalu dan masa sekarang. Mereka yang mampu menyusun apa yang ingin mereka wujudkan di masa depan, harus sudah "selesai" dengan pergolakan batinnya sejak sekarang. Jika sampai detik ini kita masih sering

menghakimi diri sendiri atau menyalahkan keadaan atas segala kegagalan yang kita alami, maka sulit bagi kita untuk menatap masa depan dengan penuh semangat.

## Mengapa?

Sebab ketiadaan rasa lapang dada dari dalam diri cenderung membuat manusia mudah pesimis dalam menatap masa depan, atau justru menjadi terlalu percaya diri dan menjurus menjadi manusia yang terlalu ambisius.

Orang yang visioner berada di titik tengah di antara keduanya. Mereka bisa memandang impian di masa depannya dengan rasa percaya diri sebab mereka tahu potensi dirinya. Namun, mereka juga akan mempersiapkan diri untuk kegagalan agar tidak terlalu sedih apabila hasil yang mereka dapatkan tidak sesuai dengan mereka harapkan. Hal itu disebabkan oleh rasa *tahu diri* bahwa di balik segala potensi yang mereka miliki, mereka adalah manusia biasa yang juga punya kekurangan, kelemahan, dan kealpaan.

Pun, apabila mereka sudah berusaha semaksimal mungkin dalam meraih mimpi tapi hasilnya tidak sesuai harapan, mereka sudah percaya bahwa Tuhan sudah menetapkan takdir yang terbaik. Sehingga orang-orang yang visioner tidak akan menjadi manusia yang terlalu lelah mengejar impian semu.

Kemudian, yang perlu kita ketahui adalah setiap manusia tidak bisa memiliki visi yang sama persis dalam hidupnya. Selain karena setiap diri kita diciptakan secara otentik oleh Tuhan, cara pandang dan potensi kita juga tidak bisa disamakan dengan yang lainnya. Terlebih, garis cerita hidup manusia pun berbeda-beda. Ada yang 17 tahun sudah bisa memiliki usaha dengan omzet jutaan rupiah. Di sisi lain, ada yang baru berhasil menjadi CEO di usia 35 tahun. Ini bukan karena yang satu lebih malas dari yang lainnya. Ini juga bukan karena yang satu lebih cerdas dan hebat dari yang lainnya. Pencapaian dari satu orang dengan orang yang lain bukanlah sesuatu yang bisa dibandingkan. Maka dari itu banyak anak-anak yang sering protes jika dibanding-bandingkan dengan anak seumuran lainnya.

Ini terbukti. Saya sendiri yang pernah mengalaminya. Menjadi anak yang dibanding-bandingkan adalah pengalaman yang cukup menyakitkan. Untuk itu, selama saya menjadi pengajar di sebuah sekolah, saya berusaha untuk tidak membanding-bandingkan murid-murid saya. Entah untuk memotivasi atau menyadarkan mereka untuk meneladani orang lain, saya berusaha keras untuk memutus mata rantai metode pendidikan ini. Menjadikan orang lain pembanding untuk menjadi ukuran sukses seseorang adalah sebuah ketidakbijaksanaan.

Sebab jika kebudayaan membanding-bandingkan ini masih terus berlangsung, maka sampai dewasa pun mereka akan terus membandingkan dirinya dengan orang lain. Jika pembandingnya bisa menjadi cambuk motivasi sih tidak masalah. Akan menjadi celaka jika proses pembanding ini berdampak pada diri yang menjadi sulit menerima diri sendiri apa adanya. Mereka akan cenderung mudah kecewa jika selalu kalah dengan pembandingnya. Seolah-olah mereka merasa menjadi makhluk paling gagal ketika indikator pembanding belum bisa dikalahkan. Padahal mungkin mereka tidak melihat sisi kelam sang pembanding yang sebenarnya tidak sebaik yang mereka kira.

Contoh kasus. Ada seorang sahabat saya yang sangat merdu suaranya. Dia telah menjuarai berbagai kontes pencarian bakat menyanyi bahkan di skala nasional. Namun, kemampuannya di bidang akademik hanya sebatas rata-rata, bahkan cenderung kurang di antara lainnya. Sehingga dia sering mendapat marah oleh guru-guru di sekolahnya bahkan secara tidak langsung dianggap (mohon maaf) bodoh. Padahal secara tidak langsung ia sudah memberikan kontribusi untuk sekolahnya di bidang lain. Ia sudah mengharumkan nama sekolahnya dengan talentanya di bidang tarik suara. Tapi karena label yang disematkan oleh lingkaran sosialnya, membuat ia

menjadi tertekan dalam prosesnya untuk berkembang lebih baik.

Akhirnya ia berjuang mati-matian untuk menjadi paham agar menjadi pintar di bidang akademik seperti yang lainnya. Ia berusaha sekeras mungkin agar menghilangkan label bodoh yang secara tidak langsung disematkan oleh orang-orang terhadapnya. Hingga kemudian ia menjadi lupa untuk menggali potensinya di dunia tarik suara. Hasilnya pun menyedihkan. Menjadi berhasil di bidang akademik pun hanya rerata, di dunia tarik suara juga tidak bergaung prestasinya.

Semua itu ia lakukan karena ia menciptakan visi yang tidak bersesuaian dengan kata hatinya. Ia berambisi untuk mewujudkan mimpi-mimpi orang lain. Ia lebih memercayai bahwa penilaian tentang dirinya dari orang lain seratus persen benar. Sehingga ia terombang-ambing sendiri dalam perjalanan yang arah dan tujuannya dikendalikan oleh orang lain.

Padahal jauh di atas semua itu, ia berhak untuk menciptakan visinya sendiri. Walaupun mungkin saran dari orang lain juga berhak untuk ditampung, namun diri ini lebih berkewajiban untuk selektif dalam mewujudkan apa yang menjadi keputusan dalam hidup kita. Orang lain hanya bisa menilai dan memberi pendapat dari

sudut pandang mereka. Padahal yang lebih paham kemampuan dan potensi kita ya hanya kita, bukan mereka. Sehingga akan lebih bijak jika posisi kita berada sebagai sahabat saya tadi, maka kita seharusnya tetap melakoni visi kita sebagai seorang penyanyi tanpa mengesampingkan pendidikan sesuai dengan kapasitas kita tanpa mencambuk diri terlalu kencang.

HIDUP INI MEMANG TENTANG PILIHAN. ADA BEBERAPA HAL YANG HARUS DIKORBANKAN JIKA KITA BENAR-BENAR INGIN MENDAPATKAN SESUATU. PENGORBANAN ITU BISA BERBENTUK APA SAJA. IA BISA BERUPA WAKTU, TENAGA, KEBERSAMAAN DENGAN ORANG-ORANG TERSAYANG, DAN MASIH BANYAK LAGI. PENGORBANAN MENUNJUKKAN BAHWA KOMITMEN KITA DALAM MERAIH VISI DALAM HIDUP BENAR-BENAR NYATA. TOTALITAS TIDAK MENGENAL SETENGAH-SETENGAH.

Nah pengorbanan untuk sebuah visi dalam hidup tidak bisa dilakukan jika hidup kita terlalu banyak diwarnai dengan ambisi-ambisi yang tidak perlu hanya untuk meraih pengakuan dan pujian dari orang lain. Kalau kita mencapai di titik ini, ingatlah kembali nasihat dari Paulo Coelho bahwa “Hidup ini tidaklah untuk membuktikan apa pun kepada siapa pun”, sebab semakin keras kita berupaya untuk diakui orang lain maka semakin lelah jiwa kita untuk mendapatkannya.

Pengakuan orang lain tidak akan pernah terpuaskan. Manusia adalah tempatnya rasa kecewa dan sifat mengecewakan. Sedangkan diri kita sendiri pun butuh untuk haknya agar dipenuhi. Hak apa itu? Hak untuk mewujudkan mimpi-mimpinya sendiri.

Maka sekali lagi di sini ingin saya tekankan bahwa ukuran langkah setiap orang tidaklah sama. Pencapaian satu orang dengan yang lain pun berbeda. Setiap dari kita memiliki jalan masing-masing. Kita tidak perlu mengukur capaian perjalanan hidup kita menggunakan ukuran langkah orang lain. Tidak akan ketemu. *We are in our time zone.*

Jadi jangan pernah merasa gagal atau terlambat dalam meraih keberhasilan. Semua yang hidup sudah mendapat jatah untuk menjadi berhasil. Semua tergantung seberapa keras kita mengupayakannya dan memintanya kepada Sang Pemilik Segalanya. Percayalah bahwa Dia sudah menggariskan takdir bahwasanya visi tiap hamba-Nya tidak akan pernah sama selamanya.

Hidup ini tidaklah untuk membuktikan apa pun kepada siapa pun

Paulo Coelho

Sumber : https://play.google.com/store/apps/details?id=paulocorlho.adnet.pdfdocuments

# PENCAPAIAN YANG TAK SAMA

Masih terkait dengan visi hidup manusia yang tertakdir berbeda, maka orang yang sudah paham akan hal tersebut perlahan bisa memahfumi bahwa pencapaian antara satu orang dengan orang lain juga tidak akan sama. Karena tidak sama, maka masing-masing pencapaian dari kita tidak patut untuk dibandingkan. Sebab sekali lagi saya tekankan bahwa "perbandingan" bagi manusia itu menyakitkan. Sama sekali tidak memotivasi tapi justru malah mematikan, baik secara karakter dan juga pemikiran.

Sudah banyak orang, terutama anak-anak, yang mengeluh kepada saya bahwa mereka tidak senang jika dibanding-bandingkan dengan anak lainnya. Mungkin maksud orangtua mereka adalah memotivasi agar bisa meraih keberhasilan yang sama dengan anak lainnya. Alih-alih mendongkrak semangat, kata-kata yang membandingkan justru terdengar pahit bagi mereka.

Ternyata, perasaan yang sama pun dialami oleh orang dewasa. Ada *pride* yang jatuh, terutama pada laki-laki, jika pencapaian mereka dibandingkan dengan orang lain. Tidak ada yang bisa menafiki bahwa ego tiap individu adalah cara mereka mempertahankan diri jika merasa ditekan atau direndahkan orang lain. Namun, yang perlu dipahami adalah kita semua sebagai manusia tidak perlu marah ketika dihina orang lain, sebab sejatinya kita memang sudah hina di mata Tuhan. Selain itu kita pun tidak patut memandang lemah orang lain dan juga diri sendiri ketika merasa pencapaian yang didapat masih belum seberapa dan masih segitu-segitu saja.

Sebuah video yang sempat viral beberapa waktu lalu di media sosial. Dalam video berdurasi kurang lebih 4 menit itu menjelaskan betapa setiap manusia *tidak pernah terlambat* dalam mencapai setiap "tanjakan" dalam pencapaian hidupnya.

Contoh kecil, Barack Obama melepaskan jabatannya sebagai Presiden Amerika di usia 55 tahun sedangkan Donald Trump baru memulainya di usia 70. Contoh lain, ada orang yang sudah berhasil menjadi CEO Perusahaan ternama di usia 25 dan meninggal di usia 50. Sementara ada yang baru berhasil menjadi CEO di usia 50 dan meninggal di umur 70 tahun. Kemudian cerita tentang mereka yang sudah berkeluarga di usia 25 dan mereka yang masih bertahan sendiri di umur 30 tahun.

Pesan dari video itu singkat dan terasa penuh makna, khususnya bagi mereka yang sedang memasuki fase *life crisis* baik di angka *quarter* (25 tahun) atau *middle* (50 tahun). Usia-usia tersebut memang rawan dihempas ujian akan pengakuan, prestasi, kemapanan finansial, dan kemerdekaan waktu. Namun di balik semua itu banyak yang belum sadar bahwa masing-masing dari kita sudah menjalani *time zone* kita sendiri-sendiri. Sehingga kita tidak perlu iri pada mereka yang sudah berjalan atau bahkan berlari di depan kita, dan tidak berhak memandang rendah mereka yang berjalan di belakang kita.

Video itu sangat menggugah hati para *netizen* terlihat dari banyaknya respon yang diturahkan dalam kiriman tersebut. Baik untuk meninggalkan komentar, memberi *jempol* atau *hati,* bahkan menyebarluaskannya lagi. Ini

menjadi gambaran bahwa orang-orang zaman ini bertendensi untuk merasa tertekan hanya karena mendapati fase kehidupan yang berbeda durasinya dengan orang-orang di sekitarnya.

Mau tidak mau saya pun akhirnya dibuat duduk merenung untuk memikirkan hal ini. Betapa sebenarnya prestasi dan pengakuan untuk diri sendiri bisa menjadi sekian pelik dalam gejolak pikiran kita setiap hari.

Kadang, kalau kita tinjau kembali sebenarnya tidak ada orang yang benar-benar berniat angkuh untuk memamerkan segala yang dimilikinya. Namun, karena penerimaan kita yang sulit bisa berlapang dada ketika orang lain sudah berjalan lebih depan daripada kita membuat pikiran kita sendiri menjadi negatif dalam menilai orang lain. Lebih dari itu, tidak jarang orang-orang yang masih sulit untuk bersikap *legawa* dalam menjalani takdir hidupnya akan menjadi manusia yang sebegitu rendah diri/minder ketika harus berhadapan dengan orang lain. Selain karena dia belum menemukan apa sebenarnya potensi yang dimilikinya, ia juga merasa bahwa hidupnya telah jauh tertinggal dari teman-teman di sekitarnya.

Pernah saya menemukan nasihat singkat yang ditempel pada pintu sebuah perpustakaan umum yang sering saya kunjungi. Nasihat tersebut berbunyi, "Selama masih hidup maka rezeki akan tetap ada."

Sederhana sekali. Di dalam pikiran kita memang perlu ditanamkan keyakinan bahwa seluruh makhluk hidup ciptaan-Nya, termasuk kita sebagai manusia yang berakal, sudah dijamin rezekinya oleh Sang Pencipta. Tidak mungkin Tuhan meninggalkan kita sendirian tanpa apa pun hingga mati kelaparan. Selama kita giat dalam berusaha, Tuhan sudah menyiapkan jalan rezeki yang ditakdirkan untuk kita manfaatkan.

Coba kita logikakan bersama. Cicak adalah hewan melata yang tidak bisa terbang. Jika dinalar, pastinya sulit bagi cicak untuk memangsa nyamuk yang mudah terbang ke mana saja ia mau. Tapi karena kehendak Tuhan, cicak pastinya akan mampu mendapatkan nyamuk untuk dimakan selama si cicak berusaha untuk mendekatinya.

Itulah mengapa saya terpanggil untuk mengajak seluruh pembaca bahwasanya setiap dari kita sudah diberkahi untuk menjalani pencapaian masing-masing. Tugas kita hanya berpikir, berusaha, dan berdoa. Urusan hasilnya bagaimana dan akan kita raih kapan, itu semua di luar kapasitas kita. Kita tidak berhak mendikte Tuhan untuk menuruti segala sesuatu yang kita harapkan sesuai keinginan kita. Apalah kuasa kita? Walaupun hasil tidak pernah mengkhianati proses, kita sendiri tidak akan pernah mampu mendahului takdir Tuhan untuk kita.

Hidup yang dipenuhi dengan kompetisi memang terdengar lebih menyenangkan dan menantang. Tapi jauh sebelum itu, yang harus kita persiapkan adalah mental. Dalam arena kompetisi pun pemenang tidak akan menjadi jumawa di atas lawannya, dan manusia bermental pemenang tidak akan kecil hati jika suatu ketika harus menghadapi kekalahan. Siapa saja harus memiliki mental ini untuk bisa berdamai dengan dirinya sendiri. Jika masih di dalam hatinya terbesit satu rasa tidak terima akan kenyataan hidup yang pahit, maka sulit baginya untuk bertahan dalam sifat kebaikan saat hidupnya berada di puncak kejayaan.

Maksudnya bagaimana?

Jadi, berjuanglah semaksimal mungkin dalam meraih apa saja yang kita impikan. Upayakan dengan baik segala sesuatu yang sudah kita rancang dalam visi hidup kita. Kita berhak merasakan atmosfer kompetisi ketika menemukan orang-orang yang sefrekuensi dengan kita dan memiliki impian yang sama dengan angan-angan kita.

Sambil berkompetisi, kita bangun mental pemenang dalam pikiran dan hati yang paling dalam (*inner strength*). Sejak dini kita persiapkan untuk melatih mental kita agar tidak terbang saat benar-benar menang dan tidak tumbang saat harus menghadapi kegagalan.

Sering kali saya mendapati orang-orang yang siap menang tapi tidak siap kalah. Mereka mungkin bisa saja bertahan untuk tidak besar kepala saat meraih pencapaian baru. Tetapi mereka belum tentu kuat untuk menghadapi kegagalan hidup. Orang-orang yang seperti ini cenderung terbagi menjadi dua tipe: yang pertama, mereka akan menjadi malas mencoba lagi untuk memperbaiki kekalahannya. Semangat dan motivasinya tiba-tiba runtuh ketika menghadapi realita yang ternyata tidak seindah angan-angan. Atau menjadi tipe kedua, yaitu mereka yang semakin ambisius dalam menghadapi kekalahan. Sehingga ia akan mencambuk dirinya lebih dan lebih keras lagi demi membuktikan bahwa dia seharusnya dan pastinya bisa berhasil.

Menurut Prie GS, titik tengah atau jalan tengah dalam menghadapi kehidupan memang nampak bias. Seseorang seringnya sulit untuk menjadi netral. Kalau benci ya sangat benci, kalau cinta ya cinta sekali. Begitu dalam motivasi hidup. Ada orang yang pesimis sekali dalam menghadapi realita kehidupan. Sampai-

sampai orang di sekelilingnya kehabisan akal untuk membangkitkan semangatnya. Tapi ada pula orang yang begitu menggebu-gebu dalam meraih apa yang mereka inginkan. Usahanya terlihat mati-matian dan habis-habisan. Sampai terkadang orang di sekitarnya geleng-geleng kepala dan lelah sendiri melihat daya upaya yang ia lakukan.

Padahal segala sesuatu yang "terlalu" tidak pernah berbuah kebaikan. Terlalu irit, jatuhnya pelit. Terlalu loyal, akibatnya jadi boros. Terlalu banyak makan daging, bisa kelebihan kolesterol. Tapi kalau terlalu sedikit, bisa-bisa kurang zat besi. Dari sinilah sebenarnya proses keseimbangan itu dibutuhkan. Titik tengah yang ingin kita capai sebenarnya bukan untuk membuat kita menjadi manusia yang setengah-setengah atau serba nanggung. Tapi hal ini berfungsi lebih untuk mencari titik imbang agar segala sesuatunya berjalan sesuai porsinya. Ada yang menyebut sifat semacam ini dengan istilah situasional atau luwes dalam menyikapi keadaan.

Di atas semua itu, dasar yang perlu kita pahami dan yakini adalah pencapaian tiap orang bukanlah suatu indikator yang bisa dijadikan perbandingan. Masing-masing dari kita sudah memiliki *time zone* sendiri-sendiri. Sehingga, saat kita berjalan melihat ada orang lain yang seolah sudah berada di depan kita, maka kita

tidak perlu iri apalagi sampai mencambuk diri terlalu keras untuk menyamainya. Di sisi lain, jika ada orang lain yang terlihat seperti masih berada di belakang kita, janganlah sekali-sekali memandang rendah mereka dan merasa jauh lebih baik dari mereka.

**Berbijaksanalah dalam menghadapi semua itu agar kita lebih berdamai dengan diri sendiri dan kenyataan.**

Sumber : http://suaramerdeka.com

# MASIH PERLUKAH IRI?

Merujuk di paparan sebelumnya, kita sudah membahas tentang pencapaian setiap orang yang pastinya berbeda. Namun, kita tidak bisa menafiki bahwa rasa iri terhadap mereka yang sudah jauh melesat memang sering menghantui pikiran kita. Hal ini diperparah dengan (de) motivasi orang-orang di sekitar, bahkan juga keluarga, dengan sering mengatakan hal-hal semacam ini, "Teman-temanmu sudah pada wisuda, kamu kapan?" lalu, "Itu anaknya Pak X minggu depan menikah. Kamu kapan ngenalin calon ke Bapak Ibu?" atau "*Mbok* ya cari kerja

yang bener, masa serabutan terus dari zaman mahasiswa. Itu si A si B saja sudah mapan kerja di sini dan di sana."

Jika kita pikir-pikir lagi, ucapan mereka memang tidak sepenuhnya salah. Logikanya, siapa sih yang tidak mau memiliki prestasi akademik, pertemanan yang luas, calon pasangan yang baik, dan kemapanan secara finansial? Rasa-rasanya hampir semua manusia di dunia ini menginginkan hal serupa. Sehingga, mengabaikan ucapan mereka dengan sebenar-benarnya tak acuh pun dirasa tidak bijak walaupun kita tahu tidak ada hidup ini yang bisa berjalan sempurna tanpa cela. Di sisi lain, mencari titik tengah di antara keduanya juga bukan perkara mudah.

Yang perlu saya garis bawahi di sini adalah hidup ini idealnya bukan untuk diri kita sendiri. Kita tidak bisa menjadi egois dalam mewujudkan setiap mimpi-mimpi kita saja. Ada orangtua yang sudah "banyak berinvestasi" dalam hidup kita. Ada keluarga yang sering kali ingin juga menceritakan tentang *kebaikan kita* pada khalayak. Maka wajar apabila mereka juga menanamkan ekspektasi atau harapan dalam hidup yang inginnya kita wujudkan untuk dipersembahkan kepada mereka.

Di sisi lain, ada ego terpendam yang sebenarnya ingin diekspresikan melalui jalan hidup tanpa intervensi dari orang lain. Mana pula mereka yang terlalu banyak memberi masukan sebenarnya tidak akan terlalu campur tangan ketika kita mengalami kesulitan di tengah jalan. Maka rasa kesal dalam hati kian membuncah ketika tahu bahwa orang-orang yang sebenarnya kita legakan hatinya, sampai-sampai kita harus mengorbankan mimpi kita sendiri, masih saja *menyacati* hasil perjuangan kita.

Titik-titik perasaan iri semakin tidak bisa terbendung ketika kita melihat ada orang lain yang seolah bisa meraih mimpi-mimpinya dengan dukungan penuh dari orang-orang di sekitarnya. Seolah indah terlihat ketika ada seseorang yang bisa merasakan proses pencapaian hidup dengan dukungan penuh dari orang-orang terdekat. Tidak ada yang meremehkan, senantiasa diberi restu, diberi *support* lahir batin. Rasanya seperti nikmat sekali...

Tapi kembali lagi kita ingat di bab sebelumnya, bahwasanya kekurangan adalah rahmat. Segala bentuk rintangan sebenarnya tercipta agar kita lebih kokoh dalam menghadapi kenyataan. Terbentur, terbentur, baru terbentuk.

Tidak mengapa jika harus dipandang sebelah mata orang lain ketika mereka menilai rintisan usaha kita yang masih sangat bayi. Serapuh dan selemah-lemahnya bayi, mereka akan tetap menjadi hebat dengan ketelatenan ibu yang melahirkannya.

Untuk itulah, ide-ide yang sudah kita lahirkan idealnya kita tekuni untuk dibesarkan menjadi hebat kelak di kemudian hari. Tidak bisa kita menuntut kesuksesan dan pengakuan dari orang lain hanya dengan sekejap mata. Di dunia ini proses yang instan seringnya tidak sehat. Maka dari itu, kedepankan proses dalam setiap meraih apa yang kita impikan. Seberapa pun rendahnya orang lain memandang *input* diri kita dalam bercita-cita, selama prosesnya benar dan tidak menzalimi siapa pun, maka *output* hanya tinggal menunggu kabar baik.

Tidak perlu panas hati ketika apa yang kita impikan dengan mudah didapatkan oleh orang lain. Saat itu terjadi, maka bersyukurlah, itu jadi pertanda dari Tuhan agar kita bisa belajar dari orang tersebut seperti apa rasanya menjadi seseorang yang beruntung mendapatkan impian tersebut. Seindah yang kita bayangkankah?

Pernah ada sedikit cerita. Saya dulu bercita-cita ingin sekali menjabat sebagai ketua umum organisasi jurusan di kampus saya. Dengan sepenuh hati saya mengabdi dan memberikan kontribusi sambil belajar banyak di organisasi tersebut sejak semester awal. Jauh sebelum waktunya saya bisa mendapatkan posisi mantap untuk mencalonkan diri dalam musyawarah anggota, saya sudah mempersiapkan visi misi yang tepat untuk

membangun organisasi ini menjadi lebih maju dan berkembang. Sayangnya kehendak berkata lain. Dalam musyawarah anggota tidak satu pun yang maju mencalonkan nama saya. Layaknya orang Jawa yang paham unggah-ungguh, dan sadar diri saya hanya perempuan (terlepas dari perubahan zaman yang sudah tidak mengenal budaya patriarki), saya seolah tidak bisa berbuat apa-apa ketika mimpi saya terhempas begitu saja.

Akhirnya saya berusaha untuk berlapang dada menerima kenyataan bahwa harus kalah bahkan sebelum mendapatkan kesempatan untuk bertanding. Sayangnya ujian saya belum berhenti sampai di situ. Luka terasa belum kering betul, saya harus disayat pisau lagi ketika mendengar teman baik saya melenggang maju ke podium dan dicalonkan sebagai calon ketum wanita dalam pemilihan. Layaknya sahabat yang normal, saya memang mendukung dia di hadapan khalayak, tapi jauh di dalam ruang yang tidak diketahui siapa pun kecuali Tuhan, saya sulit sekali menerima kenyataan.

Di atas luka sayatan itu ternyata Tuhan masih menguji saya dengan sedikit memberi garam. Sahabat saya berhasil terpilih menjadi ketua umum dan mengalahkan senior saya dalam musyawarah anggota. Saya pun bersikap idealnya teman yang berbangga pada pencapaiannya.

Hingga akhirnya dia meminta saya mendampinginya sebagai Sekretaris Umum untuk menjalani masa baktinya.

Akhirnya saya melanjutkan masa kontribusi saya di organisasi cukup dengan menjadi orang nomor dua. Saya pun menjalankan tugas seprofesional mungkin dan mulai mengabaikan mimpi masa lalu saya untuk mendapatkan kursi ketua umum yang saat itu berhasil diduduki oleh teman dekat saya. Tanpa bermaksud untuk menjadi pongah, saya justru bersyukur ketika tahu bahwa menjadi ketua umum ternyata bukan jabatan yang sepenuhnya menyenangkan. Saya justru mendapati teman saya kian hari kian kurus dan kelelahan selama menjalankan amanahnya. Bahkan tidak jarang ia harus tumbang dan dirawat secara intensif untuk mengembalikan kualitas kesehatannya.

Saya sedih sekali melihat keadaannya. Di saat saya sesekali masih leluasa bersenda gurau dengan seluruh anggota organisasi sambil menggali ide-ide baru, saya harus melihat teman saya menjadi manusia yang begitu pemikir dalam menghadapi segala sesuatu. Ia sering kali kehilangan waktu-waktu bersantainya hanya untuk menyelesaikan tanggung jawabnya. Belum lagi tugas-tugas kuliah yang masih menuntut kualitas yang sama. Ini pasti menjadi fase-fase yang berat baginya. Orangtuanya pasti tidak mau tahu dengan alasan apa pun. Di

mata mereka prestasi belajar haruslah diutamakan di atas amanah lainnya.

Dari situ saya merasa sadar diri, bahwasanya saya tidak perlu iri dengan pencapaian orang lain. Bahkan bilamana pencapaian orang lain itu adalah sesuatu yang sebenarnya kita impikan. Tuhan lebih tahu seberapa besar kemampuan kita untuk menerima sesuatu. Jika dianalogikan impian saya menjadi ketua umum ditimbang beratnya mencapai 50 kilogram, sedangkan kemampuan saya ternyata hanya mampu menopang 35 kilogram, maka pantas saya diletakkan oleh-Nya sebagai sekretaris umum dalam organisasi. Kalau saja Tuhan malah menuruti ego saya untuk mendapatkan apa yang saya mau, belum tentu saya sekuat teman saya dalam menopang 50 kilogram beban itu sendirian.

Semua ketetapan yang terjadi dalam hidup kita sudah ditakar sesuai porsinya masing-masing. Tidak ada yang kurang juga tidak ada yang lebih.

Bahkan kolaborasi saya dengan teman saya tersebut justru kian kompak dan mampu menyelesaikan masa bakti dengan sistem akselerasi. Hampir semua program kerja berjalan mulus. Dari situ saya mulai paham makna penting rasa syukur bahwa impian yang terlewat tidak perlu disesali sedemikian dalam.

Alih-alih waktu berlalu, saya dan teman saya pun menjalani kehidupan masing-masing. Sampai akhirnya ada sebuah panggilan kompetisi mahasiswa berprestasi. Nama kami berdua diajukan. Semua berkas kami persiapkan dengan sebaik-baiknya. Berlatih dari pengalaman sebelumnya, saya menggantungkan mimpi saya tetap pada ketinggian yang sepantasnya, sambil tidak lupa memijakkan kaki di bumi senaturalnya. Saya hanya tidak ingin menelan pil pahit lagi. Sehingga saya pun berjuang selaras kemampuan yang saya punya.

Tak dinyana, nama saya yang terpilih mewakili jurusan dan bukan nama teman saya. Tak patut saya berjingkrak-jingkrak terlalu gembira sebab mewakili jurusan di tingkat fakultas bukanlah perkara mudah. Harus ada pengorbanan dan ikhtiar yang lebih agar tidak memalukan saat membawa nama baik jurusan saya. Siang malam saya gunakan untuk belajar, berlatih, dan berdoa. Sampai akhirnya semua yang saya upayakan ternyata membuahkan hasil. Riwayat prestasi saya (yang

sebenarnya belum seberapa), hasil karya tulis, dan presentasi saya ternyata meraih peringkat satu mengalahkan nama-nama yang bahkan memiliki IPK sangat tinggi dan mahasiswa yang pernah studi banding ke Timur Tengah. Kalau bukan Tuhan yang berkehendak, maka saya hanyalah pecundang di antara mereka.

Dari situlah saya diberi hak tiket untuk berangkat ke beberapa negara di ASEAN bersama perwakilan mahasiswa berprestasi dari fakultas lainnya. Mimpi pertama saya untuk bisa keluar negeri untuk belajar akhirnya pun terwujud. Terlebih saya bisa bertemu dengan orang-orang hebat yang berpengaruh dalam pola pikir saya saat itu. Saya begitu bersyukur sambil tetap menjaga hati agar tidak terlalu terbang saat berada di puncak kebahagiaan. Sebab firasat saya mengatakan bahwa terlalu bahagia pun bisa melenakan dan mengurangi kualitas hidup kita.

Ternyata firasat saya sejalan dengan kenyataan. Terlepas dari semua rasa bangga yang membuncah dalam diri saya saat terpilih sebagai Mahasiswa Berprestasi Fakultas (yang sebenarnya biasa saja), ada teman saya sang mantan ketum organisasi jurusan yang ternyata sedang mendamaikan hati ketika impiannya saya dapatkan. Di balik segala *support* dan ucapan selamat yang ia berikan kepada saya, ternyata jauh di dalam hatinya ia

ingin sekali menempati posisi yang saya dapatkan. Tapi dengan segala kebijaksanaannya, dia berusaha untuk tetap bersikap senatural mungkin supaya hubungan kami berdua tetap terjaga.

Tidak ada yang bisa menduga apa isi hati orang lain. Semua berhak merancang mimpi indah di masa depan. Semua orang pun berhak untuk merealisasikannya untuk menjadi kenyataan. Tapi mungkin tidak semua orang berhak untuk selalu meraih apa yang diimpikannya.

Hanya Tuhan yang berhak dan mampu untuk mengatur serta menakar porsi kepantasan kita untuk menerima sebuah keberhasilan. Karena sejatinya keberhasilan dalam hidup adalah sebuah ujian dan senyatanya hanyalah sebuah titipan. Mereka yang tidak mampu diuji dengan ujian keberhasilan, maka bukan tidak mungkin hatinya ditumbuhi bibit-bibit kesombongan.

Mereka yang tidak sadar bahwa keberhasilan senyatanya hanyalah sebuah titipan akan merasa begitu depresi ketika Tuhan tiba-tiba mencabut titik keberhasilannya dan meletakkan hidupnya ke dalam fase kegagalan. Sudah banyak contohnya orang yang tiba-tiba bunuh diri padahal kariernya terlihat sukses. Orang yang mendadak kejiwaannya begitu sakit padahal terlihat selalu berkecukupan. Semua ini terjadi ketika mereka belum me-

nyiapkan sebenar-benarnya mental pemenang dalam jiwa mereka.

Untuk itulah saya mengajak siapa saja yang berkenan untuk membaca buku ini agar mulai membenahi pola pikirnya supaya bisa memiliki mental pemenang. Mengutip kata-kata dari Anies Baswedan bahwasanya seorang pemenang sejati pastinya tidak akan mudah terbang ketika dipuji, dan tidak akan mudah tumbang ketika dicaci.

Mereka yang bermental pemenang tidak akan sulit menerima kekalahan dan tidak mudah iri ketika melihat orang lain berhasil. Mereka justru senantiasa ikut berbahagia ketika orang-orang di sekitarnya begitu *passionate* dalam meraih visi hidupnya. Sebab mereka sadar betul bahwasanya berjuang sendirian dalam meraih cita-cita adalah sesuatu yang berat untuk dijalani dalam kurun waktu yang lama.

# CAMBUK MOTIVASI BUKAN MENGUBUR DIRI

Setelah melewati setiap bab dari buku ini maka langkah selanjutnya adalah mempraktikkan apa yang sudah kita pelajari dan pahami. Terlepas dari teori-teori yang sudah dipaparkan, semuanya hanya akan menguap sia-sia jika kita banyak menunda dan mencari pembenaran saja. Maka dari itu, tahap demi tahap tentang proses menerima kenyataan, mencari potensi, berdamai dengan kekurangan harus kita lakukan pelan-pelan untuk perbaikan diri ke depan.

Orang yang hanya pandai bisa mendapatkan kualitas dengan mereka yang

BERETORIKA TIDAK SELAMANYA KEBERHASILAN YANG SAMA SEIMBANG DENGAN AKSINYA.

Kata-kata motivasi dari buku ini, atau dari siapa pun juga tidak akan pernah bekerja dengan maksimal selama diri kita sendiri sudah kehilangan semangat untuk berubah. Bak menyiram tanaman yang telah layu dan mengering. Sia-sia.

Maka dari itu, sadari sejak sekarang bahwa hidup yang singkat ini tidak bisa kita lewati dengan terlalu mengubur diri dalam kesedihan dan rasa frustasi yang panjang karena terlalu fokus pada kekurangan yang ada. Menjalani kehidupan tanpa rasa damai dalam diri sendiri membuat hidup kita cenderung tidak tenang.

PRIE G. S. PUN PERNAH MENULIS UNGKAPAN, "SAYA SERING MALU DENGAN KEADAAN INI. MENJADI TUA, TANPA MUDAH MENJADI TENANG, PASTI HIDUP YANG KURANG BERMUTU. ITULAH BARANGKALI SUMBER MUNCULNYA RASA LELAH KEJIWAAN."

Saya pun menyepakatinya sebab saya sendiri pernah mengalaminya. Orang-orang yang belum bisa berdamai dengan diri sendiri, jiwanya pasti kelelahan. Mereka pasti sering merasa lelah akan ambisi yang dibuatnya sendiri, lelah terhadap ekspektasi orang lain kepadanya, lelah karena kenyataan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, dan lelah-lelah lain yang mungkin sulit untuk terdefinisi.

Sempat saya jatuh sakit yang konon katanya disebabkan oleh rasa stres yang saya pendam sekian lama. Tuntutan pekerjaan, kondisi ekonomi keluarga yang sedang tidak baik, sepi prestasi, kondisi pertemanan yang sedang renggang, belum bersuami untuk diajak berbagi, membuat saya merasakan tumpukan derita yang harus saya kunyah dan telan sendiri. Itu pun saya masih harus mencambuk diri untuk mempertahankan prinsip menjadi wanita independen dengan (berpura-pura) tampak kuat di mata publik. Tapi semampu-mampunya saya membuat benteng diri untuk bersembunyi, akhirnya saya sering runtuh juga.

Alih-alih bisa menjadi sebenar-benarnya wanita yang tegar, saya justru semakin tenggelam karena terlalu banyak mengubur emosi yang seharusnya saya ungkapkan. Norma adat yang membentuk saya sampai sejauh ini mengajarkan bahwa diam itu emas. Sedangkan terlalu

banyak bicara bisa membuat keadaan bisa semakin panas dan runyam. Padahal sikap semacam ini hanyalah bom waktu. Sudah sering kali saya mendapati diri sendiri tidak mampu membendung emosi yang sedang berada di titik puncak. Akhirnya saya tidak hanya merugikan diri sendiri tetapi juga orang-orang di sekitar saya.

Padahal zaman ini *freedom of speech* sudah menjadi budaya baru untuk mengganti norma yang ada sebelumnya. Tapi saya mungkin masih menjadi naif karena menurut saya terlalu blak-blakan dalam berekspresi itu masih tabu, apalagi untuk perempuan. Harus punya malu katanya. Maka saya banyak melihat orang-orang di sekitar saya, terutama kaum hawa, masih sering mengubur diri dan menenggelamkan potensi-potensinya.

Akhirnya jiwa saya sulit merasa tenang ketika banyak hal dalam kenyataan ini tidak sesuai dengan apa yang saya harapkan. Saya mencambuk diri saya terlalu keras dan akhirnya sakit sendiri tanpa bisa menemukan siapa pun unutuk bisa diajak berbagi. Akibatnya warna pikiran saya menjadi begitu negatif. Apa yang nampak dalam benak saya hanya kekurangan-kekurangan diri yang seharusnya saya kesampingkan. Kemudian saya hampir saja menenggelamkan diri sendiri dalam kesedihan, sementara orang lain sudah banyak sibuk menggali potensinya di berbagai bidang.

Untuk itulah pengalaman ini saya anggap sebagai guru terbaik. Setiap dari kita memang diizinkan untuk bersedih saat menghadapi kegagalan. Namun, tidak sepantasnya kita terlalu mendramatisir kesedihan yang kita rasakan. Ada banyak hal indah yang menunggu kita di depan sana. Dan semua hal indah itu tidak akan kita raih jika kita memilih berhenti dan mengubur potensi kita dalam-dalam. Semua kesuksesan di masa depan itu hanya akan menjadi angan-angan apabila kita hanya fokus pada kegagalan dan kekurangan yang kita miliki. Semua mimpi kita tetap akan menjadi mimpi jika kita tidak bisa seimbang antara mewujudkan mimpi kita sendiri dan mewujudkan ekspektasi orang lain.

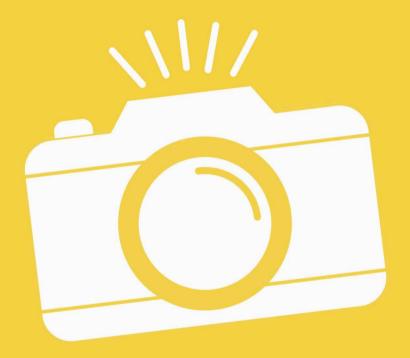
Ada tips sederhana saat hidup kita menghadapi persimpangan untuk memilih impian siapa dulu yang harus diprioritaskan, diri sendiri atau orang lain?

Jawabannya ternyata sederhana: cintai orang tersebut dan integrasi (gabungkan) impian mereka dengan impian kita menjadi satu. Sehingga antara diri sendiri dan orang lain bisa bersinergi untuk mencapai impian bersama. Bukan hanya salah satu memperjuangkan sendiri untuk yang lainnya.

Orang yang sudah tulus mencintai, maka mewujudkan impian orang yang dicintainya adalah sebuah panggilan hati. Contoh kasus, apabila kita memang tulus mencintai orangtua kita, maka tidak sulit bagi kita untuk menyatukan visi misi orangtua dengan visi misi kita untuk direalisasikan bersama. Semua itu akan berbeda jika ada orang yang tidak mencintai orangtuanya dengan tulus. Mereka pasti merasa bahwa mewujudkan mimpi orangtua adalah sebuah tuntutan yang berat dan menjemukan. Ada keganjalan hati yang tidak bisa diungkapkan karena merasa berat untuk menggabungkan impiannya sendiri dengan impian orangtua dalam hidupnya. Sehingga, tidak ada titik temu antara dua ekspektasi yang mungkin sangat berlawanan arah.

Begitu juga dengan pasangan. Banyak suami istri yang bisa begitu harmonis menjalankan cerita cintanya tanpa perlu mengubur potensinya masing-masing. Mereka seolah menjadikan mimpi pasangannya sebagai bagian dari mimpinya. Istilahnya “menunju puncak bersama”. Tidak ada yang perlu berkorban dan dikorbankan. Semuanya dilebur menjadi satu dan diikhtiarkan berdua. Saat yang satu lemah, yang lain menguatkan. Saat yang satu jatuh, yang lain mencoba mengangkat.

Maka dari sini bisa kita simpulkan bahwa proses penerimaan diri juga bisa diawali dengan menemukan orang-orang yang sevisi, sefrekuensi, untuk menggabungkan impiannya bersama impian kita untuk diwujudkan bersama. Tanpa ada yang perlu berkorban dan dikorbankan. Semua dilakukan dengan asas ketulusan cinta, tanpa paksaan apalagi tuntutan.

#5
Kita
adalah
Kita

# TIDAK PERLU MENJADI ORANG LAIN

Proses kekaguman kita pada orang lain bisa jadi baik, tapi bisa jadi juga tidak baik. Apa sebabnya? Sikap kekaguman yang berlebihan tak urung juga bisa membuat kehilangan jati diri kita yang sesungguhnya. Kalau memang sosok yang kita kagumi memang sosok yang benar-benar patut diteladani, maka hal ini tidak akan menjadi masalah. Sayangnya hal ini akan berbanding terbalik jika figur yang kita idolakan hanya membuat kita sekadar ikut-ikutan.

Contohlah keberadaan *public figure* yang sering muncul di media massa. Belum lagi ditambah dengan selebriti-

selebriti dunia maya yang gencar mempromosikan produk ini dan itu untuk dibeli. Mereka yang *ngefans* sekadar *ngefans* pasti mudah tergiur untuk membeli barang-barang yang ditawarkan oleh tokoh idolanya tanpa memfilter apakah produk tersebut benar-benar dibutuhkan atau tidak. Ingin mencoba untuk membentengi diri agar tidak ikut-ikutan, tapi nyatanya orang-orang di sekitarnya juga melakukan hal yang sama. Sehingga ia merasa tidak percaya diri jika tidak melakukan hal serupa. Seperti merasa jadi manusia yang ketinggalan zaman. Padahal sejatinya tanpa produk-produk tersebut mereka tetap bisa hidup normal tanpa kendala.

Problem semacam ini biasa disebut dengan fenomena konformitas. Mereka seolah merasa kerdil jika tidak sama dengan khalayak pada umumnya. Padahal mereka sendiri belum tentu paham dengan apa esensi dari yang kebanyakan orang lakukan. Mereka hanya tidak mau menjadi berbeda. Berbeda sering dianggap aneh dan sulit untuk diterima. Sehingga akhirnya mereka memilih untuk menyamakan diri dengan yang lainnya.

Padahal seperti yang sudah kita bahas di bab-bab sebelumnya, menjadi berbeda bukanlah sebuah kesalahan. Justru masing-masing dari kita memang sudah diciptakan berbeda dengan manusia yang lainnya. Sekalipun ada dua orang yang kembar identik, mereka tetap memiliki

otentisitas sikap, watak, dan pemikiran yang berbeda. Itulah anugerah Tuhan yang diberikan kita untuk selanjutnya dikelola agar bisa memberi kebermanfaatan bagi diri sendiri juga orang lain.

Terlebih lagi jika mayoritas manusia hari ini sudah mudah digiring pada hal-hal yang populer tanpa esensi. Mereka hanya bisa mengikuti *trend* tanpa memahami alasan apa pentingnya mengikuti *trend* tersebut.

Contoh kecil, ada orang yang begitu sukses menjalani bisnis pakaian. Kemudian banyak orang merasa bisnis pakaian sebagai bisnis yang menjanjikan. Akhirnya banyak orang berlomba-lomba untuk berbisinis di bidang yang sama. Bisnis yang mulanya menjanjikan lama kelamaan hanya menjadi jamur di musim hujan. Banyak penjual yang mengambil dari tempat yang sama dan persaingan harga terjadi di mana-mana. Akhirnya nilai jual menjadi rendah sebab terlalu banyak penawaran sementara jumlah permintaan tetap. Belum sempat untuk mencicipi suksesnya berwirausaha, mereka yang hanya sekadar ikut-ikutan berbisnis ini justru bingung untuk mengembalikan modal.

Contoh lain, ada orang yang memiliki potensi dan akhirnya mendapatkan keberhasilan di dunia musik. Namanya dikenal oleh banyak orang. Penampilannya dinantikan.

Kerja kerasnya pun diapresiasi bagus secara materi dan immateri. Akhirnya orang-orang di sekitarnya merasa dunia musik adalah ladang yang bagus untuk menggali pundi rupiah. Mereka pun berbondong-bondong untuk mengikuti jejak serupa. Padahal mungkin potensi mereka sesungguhnya tidak di sana. Hanya karena ingin mendapatkan hal-hal yang saya sebutkan tadi, mereka mencoba sesuatu yang mereka belum tahu dasarnya.

Akhirnya, alih-alih mereka mendapatkan kesuksesan yang sama, mereka justru harus berjuang  dari pagi sampai pagi lagi untuk sesuatu yang belum tentu mereka sukai. Mereka merasakan lelah untuk mengejar prestasi yang sebenarnya tidak ditakdirkan untuknya. Bukannya mendapat apresiasi, cacian dan kritikan pedas justru mengalir dari sana sini. Itu semua terjadi karena mereka hanya melakukan sesuatu yang didorong dari terbesitnya keinginan semu agar menjadi seseorang yang sama berkualitasnya dengan sosok yang mereka kagumi. Padahal sebenarnya potensi yang mereka miliki berseberangan dan tidak menemukan titik temu kesamaan.

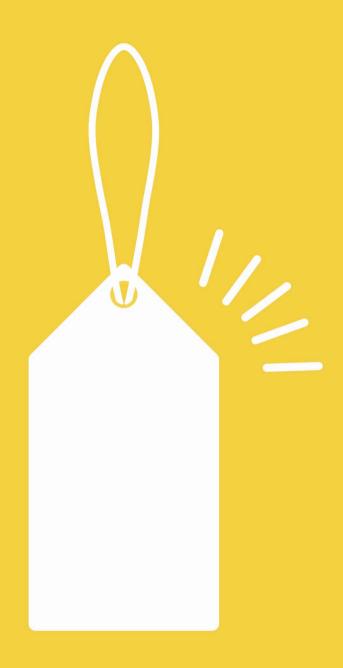
Maka dari itu, seyogyanya kita tidak perlu menjadi orang lain hanya untuk meraih suatu keberhasilan, pencapaian, atau pengakuan orang lain. Kita mungkin boleh meneladani kebaikan orang lain, atau belajar dari pengalaman pahit orang lain, tapi tidak bijak jika semua yang ada dalam diri orang lain itu kita ambil dan telan mentah-mentah untuk diterapkan dalam kehidupan kita.

Terlebih lagi, jalan perjuangan setiap orang untuk meraih keberhasilan sudah ditakdirkan berbeda. Kadar masalah dan ujian yang dihadapi pun sudah disesuaikan Tuhan menurut kapasitas masing-masing manusia. Sehingga kita tidak bisa mengadaptasi tindakan atau keputusan orang lain dalam menyelesaikan masalah kita. Sebab mereka tidak mengalami apa yang kita alami, begitu pula sebaliknya. Kita mungkin bisa bertanya saran dari orang lain untuk menghadapi masalah kita, tapi kita tidak bisa bergantung pada mereka saat kita harus menyelesaikan masalah yang kita hadapi.

Apa pun yang sudah diberikan oleh Tuhan kepada kita harus kita yakini sebagai sesuatu yang terbaik. Tuhan tidak pernah salah alamat. Kita sudah mendapatkan pesan terbaik dari-Nya tanpa perlu banyak membanding-bandingkan diri dengan orang lain. Rumput tetangga mungkin terlihat lebih hijau, tapi belum tentu sama suburnya dengan rumput kita sendiri.

Jadi intinya, kita boleh mengagumi sosok tertentu jika kita nilai mereka memiliki nilai plus dalam kehidupannya.

Kita pun diizinkan untuk meneladani beberapa hal yang mereka lakukan untuk diadaptasi ke dalam kehidupan kita. Namun, yang perlu kita garis bawahi adalah kita perlu mengolah dan menyesuaikan apa yang ingin kita teladani untuk selanjutnya kita terapkan dalam kehidupan kita. Kira-kira sesuai atau tidak, pantas atau tidak, cocok atau tidak. Segala pertimbangan harus tetap dilakukan agar kita tidak menjadi manusia *copy paste* hanya karena ingin meniru keberhasilan dari orang lain. Bahkan murid yang meneladani gurunya saja bisa melakukan pembaharuan, masa iya kita yang mengaku kekinian hanya bisa menjadi manusia tukang duplikat.

Sejak sekarang mari kita tanamkan prinsip untuk berhenti menjadi mesin fotokopi. Mantapkan hati kita bahwasanya menjadi berbeda adalah sebuah fitrah. Dengan tidak mengikuti apa yang kebanyakan orang lain lakukan dan katakan, bukan berarti kita adalah manusia yang ketinggalan zaman.

# PERKUAT IDENTITAS DIRI

Dengan segala potensi yang sudah kita temukan dan kekurangan diri yang sudah mulai bisa kita identifikasi, maka langkah terakhir adalah memperkuat identitias diri. Bermodal dengan dua hal tadi, sebenarnya kita sudah bisa menemukan siapa diri kita sebenarnya dan akan menjadi apa sesungguhnya kita di masa depan. Jika jati diri sudah kita temukan, maka langkah akhir yang perlu diistiqomahkan adalah memperkuat jati diri tersebut. Orang bijak pernah memberi nasihat, "*Work hard until you don't need to introduce yourself*"

Percaya atau tidak kekuatan identitas diri yang dikembangkan dari potensi yang terus diolah membuat kita mudah dikenal oleh orang lain tanpa perlu kita sibuk mencitrakan diri sedemikian rupa. Orang akan dengan mudah tahu siapa kita, dan apa prestasi kita, jika kita tekun menggali kemampuan kita dan tidak melulu mendramatisir kekurangan dan kegagalan yang kita hadapi.

Krisis kepercayaan diri yang melanda banyak orang hari ini tidak bisa dipungkiri bisa menjadi degradasi kualitas manusia pada umumnya. Orisinalitas ide dan identitas diri seolah menjadi barang langka sebab semua orang seolah digiring untuk memiliki pola pikir yang sama. Percaya tidak percaya, suka tidak suka, pengaruh lingkungan yang masif akan berimbas pada karakter yang terbentuk dalam diri kita. Sekuat apa pun benteng pertahanan yang kita buat, maka semakin kuat pula ujian pengaruh peradaban yang akan membentuk identitas kita selanjutnya.

Lebih parahnya lagi, saat kita mempertahankan apa yang menjadi prinsip kita, tidak jarang orang lain akan mengatakan bahwa kita adalah makhluk yang egois. Ada pula yang melabeli dengan manusia yang *too strict*, sulit menerima kritik, tidak adaptif, dll. Di sisi lain, saat kita berupaya untuk memuaskan apa yang orang lain harapkan, kita seolah menjadi kehilangan ruang untuk

mengekspresikan sebenar-benarnya diri kita. Padahal, dari situlah sebenarnya cara kita bisa menggali dan menemukan orisinalitas dari diri kita yang sebenarnya.

Bukankah melelahkan jika kita hidup hanya sekadar hidup, bergerak seperti robot yang dikendalikan orang lain. Kita tidak bebas berekspresi sejak dalam pikiran karena hidup jiwa kita tidak bebas dari belenggu pengaruh orang lain. Lalu bagaimana bisa kita mencoba berdamai dengan kenyataan kalau arah hidup saja harus orang lain yang mengendalikan?

Sedikit cerita dari kisah seorang senior sekaligus sahabat saya. Dia adalah wanita yang cerdas lagi berprestasi. Kiprahnya selama menjadi siswa sampai mahasiswa di dunia literasi sudah tidak diragukan lagi. Namun, ia bukanlah manusia yang cepat puas dan mudah berhenti untuk belajar.

Banyak orang membayangkan dia kelak akan menjadi seorang akademisi sukses karena daya kritisnya yang luar biasa. Dia tidak hanya cerdas untuk diri sendiri, tapi banyak orang yang terinspirasi untuk menjadi cerdas karenanya. Maka wajar apabila melihat dia kelak akan berprofesi sebagai dosen atau motivator dan sejenisnya. Itu pun yang saya bayangkan saat berkenalan de-

ngannya di tahun ke sekian. Tapi ternyata, bayangan dan ekspektasi kami semua terpatahkan.

Sahabat saya itu memilih jalur lain yaitu dengan berwirausaha di bidang *fashion*. Ini merupakan sesuatu yang di luar praduga banyak orang. Bagaimana tidak? Sebab selama kami kenal dengan orang ini, dia tidak pernah mencirikan sebagai seseorang yang gemar dengan dunia *fashion*. Bahkan sehari-harinya saja ia sering menggunakan pakaian yang tabrak warna dan tidak *match* sama sekali. Maka keputusannya pun kami anggap sebagai sesuatu yang mengandung tanda tanya besar.

Tapi pada akhirnya, ia menjalankan bisnisnya tidak sekadar mengejar profit. Ia mencoba untuk mengenalkan dan mengangkat seni kaligrafi yang diproses oleh tangan-tangan ahli yang seringnya belum terekspos oleh pasar secara global. Dengan bergerak di bidang *socio-preneur*, ia berusaha untuk menggali dan menemukan potensinya yang selama ini tidak tercium oleh banyak orang di sekitarnya. Di balik segala prestasinya di bidang akademik, ternyata ia memang memiliki kepiawaian dalam bidang kepemimpinan untuk memberdayakan tenaga lokal untuk menghasilkan produk yang bernilai tinggi. Ia pun perlahan memperkuat identitasnya sebagai seorang *woman socio-preneur*. Tidak lagi ia mencitrakan dirinya sebagai seorang manusia cendekia pres-

tatif di bangku pendidikan formal saja. Sebab bisa jadi memang bukan itu jati dirinya yang sesungguhnya.

Jangan dikira keputusannya tersebut tidak dicibir oleh orang lain. Realita di lapangan yang menunjukkan bahwa angka kebutuhan manusia hari ini kian lama kian melangit harganya, ia malah asik-asik mempertahankan apa yang dia mau tanpa memerhatikan nasib keluarganya. Sedikit cerita saja, ibunya adalah seorang janda yang suaminya meninggal karena sakit di bagian paru-parunya. Maka wajar apabila banyak orang menyarankan padanya untuk bersikap lebih realistis agar mencari pekerjaan yang bisa mendapatkan penghasilan tetap setiap bulannya. Bukankah itu bagi mereka bisa menjadi suatu pegangan setiap bulannya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Jika memang belum bisa untuk memuliakan, dalam arti secara finansial, untuk ibunya paling tidak dia sudah cukup untuk membiayai dirinya sendiri terlebih dahulu.

Tetapi pada kenyataannya dia tidak memilih *jalur aman* yang biasa dipilih oleh kebanyakan orang. Ia teguh pada pilihannya dan bertanggung jawab atas keputusannya tersebut. Bagaimana pun juga dia merasa bahwa ia sudah cukup dewasa untuk menentukan segala sesuatu terkait pilihan hidupnya. Pun ia memutuskan untuk menjadi seorang *business woman* bukanlah sebuah keputusan

yang asal. Pastinya ia telah mempertimbangkannya masak-masak termasuk dengan risiko yang akan ia hadapi atas pilihannya. Maka dari itulah ia teguh untuk mengambil jalan berbeda dari mayoritas orang-orang di sekitarnya. Orang lain mungkin menyebutnya sebagai sosok yang arogan karena terlalu egois pada mimpinya sendiri dan mengesampingkan harapan ibunya. Padahal di balik semua itu, ia sudah jauh lebih dulu meluluhkan hati ibunya untuk menyelaraskan mimpinya dengan apa yang diinginkan oleh ibunya.

Dia adalah salah satu contoh orang terdekat yang bisa saya ambil kisah hidupnya sebagai sebuah pelajaran. Banyak orang yang berani mengambil pilihan berbeda tetapi tidak siap untuk menerima risikonya. Banyak juga orang yang tidak berani mengambil pilihan berbeda tapi kemudian mengeluh secara jamaah karena hidupnya monoton dan begitu-begitu saja. Tapi sahabat saya ini memang keras kepala dalam memilih, tetapi dia juga keras kepala dalam mempertahankan apa yang sudah dipilihnya. Ini bukan soal gengsi, tetapi ini soal konsis-tensi. Sebab memilih itu mudah, tetapi bertahan pada pilihan itulah yang susah.

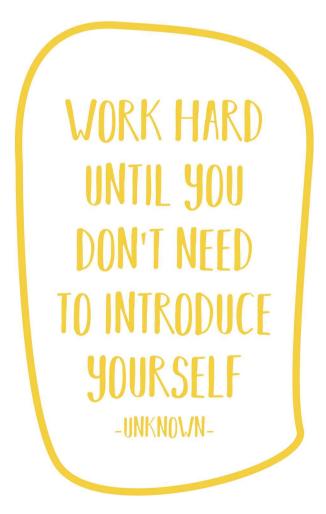
Akhirnya ia sekarang justru semakin harum namanya dengan *brand* yang ia bawa melalui bisnis *fashion*-nya. Kalangan secara plural baik muslim maupun non-

muslim, tua muda, di dalam maupun luar negeri sudah banyak yang menggunakan produk yang ia hasilkan. Identitasnya pun kian kuat. Tanpa perlu ia memperkenalkan diri, banyak orang sudah tahu siapa dia dan apa yang sudah ia rintis selama ini.

Inilah yang saya maksud dengan memperkuat identitas dan jati diri. Tak bosan-bosannya saya menulis lagi bahwa setiap orang di dunia ini dianugerahi potensi. Dan setiap manusia tercipta di dunia ini dilengkapi dengan karunia untuk memilih, jalan mana yang akan ia lalui untuk menggali potensinya. Terlepas dari semua itu, pilihan yang telah diambilnya haruslah bersesuaian dengan apa yang menjadi prinsip dan visi misi yang akan dia bawa. Sehingga ia tidak memilih asal saja. Karena di balik pilihan atau keputusan yang ia ambil ada risiko dan tanggung jawab yang harus ia lalui untuk bertahan di dalamnya. Apabila orang tersebut sudah melewati fase-fase tersebut, maka cukup sudah baginya untuk mendeklarasikan siapa sebenarnya jati dirinya di hadapan khalayak.

Memang terlihat panjang, sulit, dan menjemukan. Tidak semua orang berhasil dan tuntas dalam melewatinya. Tapi semua itu bukan sesuatu yang mustahil untuk dilakukan. Orang yang sudah berhasil untuk memperkuat identitas dan jati dirinya, maka sudah tidak ada alasan lagi baginya untuk tidak berdamai dengan kenyataan.

WORK HARD
UNTIL YOU
DON'T NEED
TO INTRODUCE
YOURSELF
-UNKNOWN-

# #6 Semacam Epilog

# PENTINGNYA MENDAMAIKAN DIRI SENDIRI

Hidup ini sudah ramai dengan konflik. Konflik di lingkaran keluarga, lingkungan kerja atau sekolah, pertemanan, komunitas, dan lain sebagainya. Semua konflik tersebut pastinya memforsir pikiran dan perasaan kita untuk menemukan solusinya. Jika konflik itu dibiarkan menganga, maka masalah-masalah selanjutnya pun hanya sekadar tertimbun tanpa hikmah apalagi makna.

Untuk itulah buku ini ditulis. Saya secara pribadi sebagai menulis ingin mengajak seluruh pembaca untuk lebih minimalisir konflik yang ada di sekitar, minimal dengan

cara mengurangi konflik batin yang ada di dalam diri kita. Tidak akan selesai orang yang berusaha merampungkan masalah orang lain selama masalah di dalam pikiran dan perasaannya sendiri belum dituntaskan. Bagaimana bisa seseorang menguatkan orang lain kalau dalam dirinya saja masih rapuh dan butuh dikuatkan. Rasa-rasanya juga sulit dibayangkan apabila seseorang yang tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri harus mengambil bagian untuk meyakinkan orang lain.

PERIBAHASANYA SEPERTI BERGANTUNG PADA AKAR YANG LAPUK. PERCUMA. SAMA-SAMA LEMAH DAN TIDAK BISA MENGUATKAN.

Sehingga wajar apabila ajakan untuk bisa berdamai dengan diri sendiri ini kerap kali dikampanyekan. Banyak sumber daya manusia di luar sana yang sangat berkualitas dan potensial, tetapi mereka terlalu mudah tenggelam dalam lautan "manusia awam" pada umumnya.

Mengapa? Sebab mereka tidak berani menggali dan menemukan kekuatan yang ada dalam dirinya sendiri. Mereka membiarkan pola pikirnya digiring untuk menginsyafi sesuatu yang sebenarnya bertolak belakang dengan apa yang mereka impikan. Mereka tidak berontak ketika jiwa kreativitasnya dibelenggu oleh sistem. Akhirnya mereka hidup bak robot yang diperas tenaga dan waktunya untuk kepentingan segolongan orang saja yang mampu membayarnya setiap bulan.

Pasti jarang terlintas di kepala mereka untuk mengaplikasikan ilmu, kemampuan, dan potensinya untuk kemaslahatan banyak orang. Sebagian besar isi kepala mereka hanyalah untuk kepentingan dirinya sendiri. Maka mereka pun bekerja untuk memperoleh penghasilan yang dihabiskan untuk membeli hal-hal yang bertujuan untuk *mengangkat* derajadnya di mata khalayak ramai. Gengsi mereka utamakan di atas segalanya. Apa yang sedang menjadi *trend* itulah yang mereka incar. Selera mereka digiring dengan mudah oleh para pengusaha-pengusaha yang memiliki modal besar. Alih-alih menjadi manusia yang produktif apalagi pemberdaya, mereka justru tenggelam menjadi pribadi yang konsumtif dan hilang dalam kerumunan mayoritas pada umumnya.

Keinginan untuk bisa menyeimbangkan kemampuan diri dengan *trend* masa kini memang tidak sepenuhnya sa-

lah. Ini merupakan salah satu cara adaptasi agar tidak hanyut karena tidak bisa mengikuti perubahan zaman. Yang menjadi masalah adalah ambisi yang melebihi kemampuan diri. Maka rasa gundah dalam hati akan tumbuh subur seiring waktu. Semakin gagal mengikuti keinginan hati yang digiring oleh ambisi, maka semakin bersedihlah dia. Inilah awal mula mengapa seseorang menjadi sulit untuk berdamai dengan dirinya sendiri.

Maka kini, jangan ragu untuk membuang pikiran-pikiran yang hanya menjadi racun dalam hidup kita. Lihat lagi seberapa mampu kantongmu memenuhi kebutuhan hidupmu. Sesuaikan sejauh mana kemampuan finansialmu dengan gaya hidupmu setiap harinya. Latihlah dirimu untuk mulai mengendalikan hasrat untuk membeli atau bahkan menambah hutang hanya untuk mendapatkan sesuatu yang sebenarnya tidak terlalu kita butuhkan.

Kembalikan lagi segala pikiran negatif yang mendera diri kita menuju ke titik asalnya. Cari apa yang menjadi penyebabnya dan cobalah untuk menemukan solusinya. Seseorang dinyatakan beranjak semakin dewasa saat ia mulai mampu mengendalikan dirinya agar tidak mudah lari dari kenyataan. Hadapi walau pahit dan tidak terlena saat manis. Semuanya punya durasi. Yang pahit dan manis sama-sama akan berakhir. Jadi kita tidak perlu

terlalu bersedih saat gagal, kecewa, dan kehilangan. Pun kita sebaiknya tidak terlalu senang saat bahagia, bercanda, dan merasa bangga. Semuanya hanya sesaat dan tidak bertahan lama.

Mulailah mengenali siapa dirimu sebenarnya.

Gali dan temukan kekuatan dirimu yang mungkin selama ini sudah kau kubur dalam-dalam.

Alihkan fokusmu yang mungkin sebelumnya terlalu meratapi kesedihan menuju kepada eksplorasi kemampuanmu.

Beranilah untuk mengambil keputusan atas pilihan hidupmu. Mulailah untuk tidak terlalu memedulikan apa kata orang yang terlalu sering menginterversi kehidupanmu.

Hidup ini kita sendiri yang menjalani.

Jika kita terlalu patuh pada apa kata orang, saat kita jatuh mereka belum tentu mau akan keputusan yang sudah kita ambil sebelumnya.

Maka dari itu, belajarlah teguh untuk mempertanggungjawabkan apa yang sudah menjadi pilihan kita.

Dengan demikian maka kuatlah sudah identitas diri yang melekat dalam hidup kita semua.

Saya paham betul bahwa semuanya butuh proses. Hasil apa yang diharapkan dari segala sesuatu yang dijalankan secara instan. Kalau tidak berantakan ya pasti prosesnya pun tidak sehat. Maka belajarlah besabar sambil melatih konsistensi langkah supaya tidak mudah menyerah saat mulai jengah.

Segala perjalanan dalam buku ini hanya akan berhasil jika memang dalam diri Anda sudah benar-benar kuat fondasinya untuk berubah ke arah yang lebih baik. Sebisa apa pun saya menulis, orangtua Anda menasihati, teman-teman kalian menghibur tetapi jika kalian

memang enggan untuk mendamaikan diri sendiri, maka semuanya hanya bisa berujung pada teori yang menguap tanpa makna.

Maka dari itu, mulai praktikan dan sampai jumpa di beberapa tahun kemudian saat kalian sudah meraih apa visi misi hidup kalian dengan diawali keberhasilan dari mendamaikan diri sendiri. Semoga bermanfaat.

# TENTANG PENULIS

Muthia Sayekti, lahir di Semarang tanggal 12 Desember 1993 dan terdidik di kota kecil bernama Surakarta. Lulusan Sastra Inggris Universitas Sebelas Maret (UNS) Solo ini sudah menyukai dunia bahasa, baik secara lisan maupun tulisan sejak kecil. Ia pernah dinobatkan sebagai Mahasiswa Berprestasi Fakultas Sastra UNS dan sempat mendapatkan kesempatan untuk belajar tentang *Mass Media* dalam program Jenesys 2.0 di Tokyo dan Kobe, Jepang. Saat buku ini ditulis, ia masih menjadi pengajar bahasa di sebuah sekolah swasta di sebuah desa di daerah Juwiring, Klaten, Jawa Tengah.

Ia mulai benar-benar menekuni dunia literasi sejak bergabung dalam Komunitas SOTO BABAT asuhan dari penulis kenamaan Nassirun Purwokartun. Lalu ia mulai terlibat dalam redaksi Majalah EMBUN binaan LAZIS Jawa Tengah sejak 2014. Tulisan antologi pertamanya pernah dimuat dalam buku "Mengeja Cahaya Surga" dan selanjutnya menjadi penulis dalam serial "Cahaya" terbitan Rubaiyat.

Jika ingin membaca lebih banyak tulisan dari Penulis, para pembaca bisa berkunjung ke:

*http://kombinasiilusi.tumblr.com*

dan berbagi cerita melalui:

*muthia.sayekti@gmail.com*